FEBBRAIO
2023

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

CUOCHE E CUOCHI UNDER 30

IDEE NUOVE

MAI PROVATO LO STRUDEL DI LENTICCHIE?

PIZZOCCHERI!
DAI CLASSICI ALLE VARIAZIONI

BUONO? NO, BUONISSIMO
IL TORTINO ALLA BANANA, IL BRODO ALLE SPEZIE CON I GAMBERI

PESARO
ASSAGGI E APERITIVI NELLA CITTÀ DEI GIOVANI

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

Opera A1

Opera A3

L'ARTE DI ASSAGGIARE

Durante le vacanze d'inverno, sono stata a fare un viaggio lontano con la mia famiglia. Nella mia maniacalità ho anche comprato un sacco di calamite, quanto meno alcune della foto qui sotto. E a guardarle bene potrete evincere che sono stata in Asia, in particolare in Vietnam. Avevo alla partenza qualche piccola perplessità su come Leonardo, mio figlio che ha sette anni, potesse reagire davanti ai nuovi sapori che si profilavano al nostro orizzonte. E infatti la prima sera, un po' fusi dal fuso, un po' dal viaggio lungo, cominciava a «capricciare». Poi ci siamo seduti a tavola, abbiamo ordinato un *pho bo*, ovvero una zuppa di noodle con manzo, che viene presentata in genere con verdure fresche da aggiungere a piacere. Ha iniziato a sentire gli odori provenienti da quel brodo fumante profumato, e ho visto la sua espressione cambiare. Da dubitante diventare entusiasta e gli occhi riaccendersi (anche perché aveva fame). Inutile dire che la scodella alla fine era vuota e che in tutto il viaggio ci sono stati tanti assaggi, tanta scoperta e tanta gioia. Mi piace avere intorno persone di tutte le età e naturalmente le più giovani perché ti insegnano sempre il gusto di fare una cosa per la prima volta e la voglia di provare l'ignoto, di non restare sempre nella comfort zone, tanto rassicurante, quanto noiosa. Questo numero di *La Cucina Italiana* ha tante prime volte, tante teste e cuori pulsanti ed entusiasti di assaggiare quanto il piccolo Leonardo.

Maddalena Fossati Dondero

@ mfossati@lacucinaitaliana.it maddalenafossati

Calamite che raccontano il cibo vietnamita ad Hoi An: *pho*, ovvero la zuppa tradizionale, ravioli, riso...

SOMMARIO

La pasticciera e cuoca Giulia Rota, autrice delle zuppe del servizio Soup Opera.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Una cuoca o un cuoco lo pensa e lo realizza, e una redattrice ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

23 Legumi, pesce e banana per il nostro menù bilanciato.

RICETTARIO

LA SCUOLA

GUIDE

In copertina: Strudel di lenticchie (pag. 61). Ricetta di Carlotta Perego, foto di Guido Barbagelata, styling di Beatrice Prada.

112 Baccalà fritto in pastella corposa

28 Il polpo con patate preparato nella nostra cucina dal rapper Mr. Rain.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7,
20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

abbonatiqui.it/rivista/la-cucina-italiana
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi
di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta
preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni
giorno su **lacucinaitaliana.it**

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo
piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi
di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online
su ***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***

LA CUCINA ITALIANA

N. 02 – febbraio 2023 – **Anno 94°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE

Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)

Photo Editor
ELENA VILLA

Cucina sperimentale
SARA FOSCHINI

Styling
BEATRICE PRADA (consultant)

Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it

Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GIADA BELLEGOTTI (gbellegotti.ext@condenast.it)

Digital
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
BARBARA DELLA TORRE (social media manager) – bdellatorre@condenast.it

Cuoche e cuochi
MARCO BERNARDO, ARIANNA CONSIGLIO, MORLANDO CRESCENZO,
SARA FOSCHINI, DAVIDE GUIDARA, JOËLLE NÉDERLANTS,
CARLOTTA PEREGO, LUCA PEREGO, GIULIA ROTA

Hanno collaborato
SARA BARILLA, ALVISE CAVALIERE, FIAMMETTA FADDA, CAMILLA GIACINTI, SARA MAGRO,
MASSIMO MONTANARI, CARLO OTTAVIANO, DANILO POGGIO,
STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI

Per le immagini
AG. ADOBESTOCK, AG. GETTY IMAGES, GUIDO BARBAGELATA, MASSIMO BIANCHI,
GIACOMO BRETZEL, STEFANO BUTTURINI, RICCARDO LETTIERI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Business Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Director, Social Strategy ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video, CNE RACHELE WILLIG

Advertising sales
Style Brand & Category Lead (Vanity Fair, Vogue, GQ) MICHELA ERCOLINI
Culture Brand & Category Lead (WIRED) LORIS VARO
Lifestyle Brand & Category Lead (AD, CN Traveller, La Cucina Italiana) CARLO CLERICI
CNCC Italy Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Advertising Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Brand & Category Regional Lead (Centre & South Italy) ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Brand Ambassador La Cucina Italiana & CN Traveller FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

FEBBRAIO 2023

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

MILLE BOLLE CROCCANTI

Sono bugie in Piemonte e in Liguria, lattughe a Brescia, crostoli o grostoli al Nordest, galani in Veneto, fiocchetti in Romagna, cenci o stracci in Toscana, frappe a Roma e in Centritalia, maraviglias in Sardegna. Si potrebbe andare avanti almeno con quindici nomi diversi per definire il dolce di carnevale, ma senz'altro il più diffuso è chiacchiere. Per non dire delle innumerevoli ricette di cuochi amatoriali e grandi pasticcieri che appaiono in questi giorni su Instagram e TikTok. Anche Marco Pedron, il pastry chef del Ristorante Carlo Cracco che si è appena messo in proprio (non sappiamo ancora dove), ha pubblicato un reel mettendo in mostra le «sexy bubbles», le bollicine che indicano già alla vista la croccantezza della frittella. D'altra parte Pedron ha imparato le basi da Biasetto, la pasticceria di Padova che le fa più buone di tutti. SARA MAGRO

FOTO ARCH. LCI

Due quokka, gli adorabili marsupiali che sorridono sempre, sono i protagonisti della capsule collection di Thun per San Valentino. 57,90 euro; *thun.com*

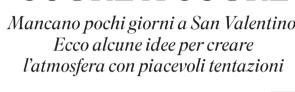
Per un tocco di colore sulla tavola da conquista, set di tovaglioli Queen of Hearts del brand londinese Summerill & Bishop. 187 euro; *summerillandbishop.com*

FESTA DEGLI INNAMORATI

CUORE A CUORE

Mancano pochi giorni a San Valentino. Ecco alcune idee per creare l'atmosfera con piacevoli tentazioni

Les Cœurs di Valrhona sono praline con ganache fondente al frutto della passione. 13,50 euro; *valrhona.com*

Piatto o racconto? Qui la scoiattolina Gillian parte per una gita in bici con il cestino pieno di formaggio, il suo cibo preferito. Di Jimbob Art. 21,95 euro; *jimbobart.com*

Cena al lume di candela? Accendetela con i fiammiferi Love Heart Matches di Annabel James. 7,50 euro; *annabeljames.co.uk*

Stampino a forma di cuore di Marcato per preparare, magari a quattro mani, i ravioli, ma anche biscotti e tartine. 12,50 euro; *marcato.it*

Box Biography con un QR code che rimanda alla loro storia per le mele bio Val Venosta. Altro che frutto del peccato! 18 euro sul sito La Saporeria; *lasaporeria.it*

Dipinta e stampata a mano la romatica tovaglietta Handmade love di Pascucci 1826 per le mele Pink Lady. 25 euro due pezzi; *pascucci1826.com; mela-pinklady.com*

Sono disegnati dalla chef e artista egiziana Laila Gohar i tovaglioli da dessert di Hay. Set di quattro, 105 euro; *hay.nl*

Cuori di cioccolato Grand Cru del Venezuela, firmati T'a Milano. Fondenti e al latte in una scatola anch'essa a cuore. 35 euro; *tamilano.com*

LA NUOVA PIAZZA GOURMET MILANESE
Dopo anni il Seminario Arcivescovile di corso Venezia a Milano riapre al pubblico come Portrait, il nuovo hotel dei Ferragamo. La corte diventa piazza del Quadrilatero, con boutique, bar e ristoranti come il 10_11, il Beefbar, specializzato in carni pregiate, e, da marzo, la cucina di Alberto Quadrio con la supervisione dello stellato Andrea Ribaldone.
lungarnocollection.com

LA SERIE TV

ON THE ROAD

Quattro attori e uno chef alla scoperta dell'Italia. Ingrediente principale: il divertimento

Carlo Cracco continua il suo viaggio attraverso l'Italia per scoprire piatti, tradizioni e paesaggi. Dal 17 febbraio su Prime Video parte la seconda stagione della miniserie *Dinner Club* con nuove mete e nuovi spassosi compagni. Nel primo episodio si avventura in Panda 4x4 sull'altopiano della Sila insieme a Paola Cortellesi, nel secondo parte con Antonio Albanese per il Sud Tirolo (nella foto), dove trovano ricette del passato, fanno il bagno nel pino mugo, raccolgono erbe spontanee nei boschi guidati da una strega. Con Luca Zingaretti girano per l'Emilia tra una partita di pallone e un giro di liscio sulla spiaggia. Infine, Marco Giallini accompagna lo chef nella Sicilia orientale a caccia di un ingrediente segreto. Al ritorno ogni attore cucina per il Dinner Club un pranzo conviviale ispirato al viaggio. A tavola anche Sabrina Ferilli e Luciana Littizzetto, protagoniste della scorsa stagione e ora ospiti fisse come critiche gastronomiche severe. L'avete capito, non mancheranno le gag imprevedibili e le risate.

BANCHETTO VEGANO
Si è appena concluso il mese dell'alimentazione senza proteine animali proposto dal movimento inglese no profit Veganuary. Per continuare a seguire questa dieta verde, Planted è ora nei supermercati con i suoi prodotti a etichetta corta, planted.chicken Lemon&Herbs e planted.pulled BBQ, alternative vegetali con solo quattro ingredienti (proteine e fibre di piselli, acqua, olio di canola e vitamina B12), da cucinare con fantasia.
it.shop.eatplanted.com

TESTI **SARA MAGRO**, FOTO **GIULIO OLDRINI**

STRANO, MA BUONO!

cavolfiore

+

melagrana

+

noci

Tagliate le cimette di un cavolfiore molto fresco a fettine sottili. Mescolatele con chicchi di melagrana e noci. Frullate 2 parti di olio extravergine di oliva e 1 parte di succo di melagrana (tagliatela a metà e spremetela nello spremiagrumi), sale e pepe. Condite tutto con questa emulsione.

MUSICA PER IL PALATO

LA BIG BAND DEL SAPORE

Appuntamento al Taste di Firenze con le nuove tendenze, dagli amari artigianali alle giovani start up

Dal 4 al 6 febbraio, alla Fortezza di Basso di Firenze, torna Taste, il salone dedicato alla cultura contemporanea del cibo, quest'anno con un tema Jazzy, lo stile musicale che meglio rappresenta le gustose improvvisazioni e gli accostamenti inediti proposti dai cinquecento espositori, di cui ottanta nuovi. Una tre giorni intensa tra degustazioni, shopping, ma anche un focus sugli amari artigianali italiani e dibattiti interessanti sulla pasta, musica e cibo, l'agricoltura femminile e i Ring di Davide Paolini, che, per questa sedicesima edizione, intervista i food&beverage manager degli hotel sulle scelte per ristoranti, bar, minibar. Il salone è anche l'occasione per scoprire nuove tendenze e produttori innovativi come I Pozzi Beccafumo Bio-Farm che conservano in olio biologico l'aglione, e Lalaina, una giovane start up che ha creato una colatura di gamberi rossi utilizzando tutte le parti del crostaceo. Oltre le mura della Fortezza, il percorso continua in alcuni dei locali più belli di Firenze che ospitano cene a tema, presentazioni ed eventi. *taste.pittimmagine.com* S.M.

GOLOSO CHI LEGGE

È cruciale imparare a preservare le meraviglie naturali e gastronomiche del nostro pianeta fin da bambini. Ecco un libro illustrato basato su tre principi fondamentali: osservare, comprendere e proteggere. *Mathilde Paris & Marion Tigréat, Che cos'è la biodiversità?, Slow Food Editore, 14,50 euro.*

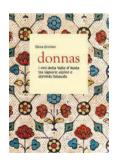
«Delle 6000 specie di piante di cui si è nutrito nei millenni, l'uomo ora ne consuma solo 9, delle quali 3 – riso, frumento e mais – forniscono il 50 per cento di tutte le calorie». La spaventosa scomparsa della biodiversità alimentare è una realtà che va fermata. *Dan Saladino, Mangiare fino all'estinzione Einaudi, 23 euro.*

Tra le magie dell'arco alpino che si estende tra il Piemonte e la Valle d'Aosta c'è anche il vino e quella che si definisce viticoltura eroica. Una storia, perfettamente documentata, in cui il dialogo tra uomo e natura è benefico. *Elena Erlicher, Donnàs, Kellerman, 15 euro.*

FOTO **AG. ADOBE STOCK**

Dall'alto in senso orario, Sandra Carvao, Chief of Tourism Market Intelligence and Competitiveness dell'Organizzazione Mondiale del Turismo (UNWTO); la nostra Direttrice Maddalena Fossati durante il suo intervento. Sotto, da sinistra, Shogo Arai, Governatore della Prefettura di Nara; Joxe Mari Aizega, General Manager Basque Culinary Center; Zurab Pololikashvili, Segretario Generale UNWTO; Koichi Wada, Commissario dell'Agenzia del Turismo giapponese.

INCONTRI INTERNAZIONALI

UN MODELLO DA TUTELARE

Abbiamo partecipato al forum mondiale del turismo gastronomico in Giappone per ribadire i valori di sostenibilità della nostra cucina

C'eravamo anche noi al settimo World Forum on Gastronomy Tourism dell'Organizzazione Mondiale del Turismo a Nara, la città giapponese ad alta vocazione gourmet dove è nato il sake. Sul palco del Prefectural Convention Center alcuni esperti internazionali del settore si sono confrontati sul tema *Gastronomy Tourism for People and Planet: Innovate, Empower and Preserve,* portando alla luce le questioni più urgenti di oggi e individuando le buone pratiche per un reale cambiamento culturale. Dai diversi interventi è emersa l'importanza di dare più spazio alle donne e ai giovani talenti, ma anche di conservare l'autenticità dei luoghi e promuovere produttori ed eccellenze locali. Nostra portavoce, la direttrice Maddalena Fossati ha spiegato il fondamentale ruolo della cucina italiana nel turismo: «Il nostro Paese è rinomato per le tradizioni gastronomiche e c'è chi viaggia da tutto il mondo per conoscerle. È un patrimonio che va tutelato, soprattutto per i valori di sostenibilità che da sempre lo caratterizzano; perciò stiamo lavorando al suo riconoscimento da parte dell'Unesco». E conclude: «Ricordiamoci che non siamo proprietari di questo pianeta, ma solo ospiti». Dobbiamo trattarlo bene. SARA MAGRO

TENUTA
Rapitalà

PASSO A DUE IN CUCINA

Per i ragazzi di oggi è un nuovo spazio fisico e mentale. Ecco gli indispensabili consigli per viverlo con reciproca soddisfazione

DI **FIAMMETTA FADDA**

Non ci sono solo le epoche nello stile dei cuochi, dalla Cuisine Classique alla Nouvelle, alla Fusion. Ci sono anche i cambiamenti nella condivisione di quella stanza cruciale per l'armonia della vita a due che è la cucina, incontrastato regno femminile per secoli, poi luogo con regole di saper vivere che riflettono la progressiva compartecipazione nella gestione dei compiti e dello spazio.

Nel suo *Dimmi, dammi, fammi*, manuale giocoso sulla tematica della vita di coppia, datato 2000, lo scrittore Claudio Sabelli Fioretti segnalava «alcune delle cose che gli uomini vorrebbero che le donne facessero e dicessero, e che le donne non fanno e non dicono mai», anche in cucina. Per esempio: 1) Chiedergli di fare qualcosa che lui sa fare bene (es.: «Per favore mi tagli il prosciutto?//Mi stappi il vino?//Mi aggiusti quella presa che non funziona?»), 2) Fargli un complimento sul risotto che ha preparato (sì, è una bugia, ma non importa). Da non fare invece: 1) Sostituirsi a lui quando cerca maldestramente di rendersi utile (es.: è un errore pacchiano risistemare pentole e bicchieri nella lavapiatti che lui ha appena volonterosamente caricato, 2) Allontanarsi dalla cucina per intessere chiacchiere con le amiche al cellulare quando è il momento di buttare la pasta.

A poco più di vent'anni di distanza le cose sono molto cambiate. Oggi, insieme alla gender-balance, l'equilibrio di genere, è arrivata la parità di ruoli. Non a caso una delle attività impiegate con maggior frequenza dalle aziende che fanno team building è scegliere postazioni per far cucinare in squadra, ovvero l'esasperazione positiva della capacità di lavorare in due. E gli under trenta, cioè i ragazzi diventati maggiorenni nel terzo millennio, che condividono l'abitazione con amici e amiche fuori dalla famiglia, in spazi spesso risicati, si alternano e si completano in cucina.

Fiammetta Fadda scrive di alta gastronomia e bien vivre. Ha diretto *Grand Gourmet*, è stata ospite di programmi televisivi di successo. È membro dell'Accademia Italiana della Cucina e Dame Chevalier de l'Ordre des Coteaux de Champagne.

ARMONIA & CREATIVITÀ

Il lavoro ai fornelli, acquisito un nuovo smalto, è paritario e perfettamente integrato alle capacità individuali.

La cucina non è un luogo democratico. Stabilire una gerarchia è necessario per lavorare bene divertendosi. Il più esperto distribuisce le responsabilità.

Tutti i ruoli hanno pari dignità. Anche quello di chi preferisce limitarsi a sparecchiare, caricare la lavapiatti, pulire la cucina.

Rispettare il proprio ruolo è fondamentale. Chi è addetto a tagliare le verdure non si permetta di aggiungere sale all'acqua della pasta.

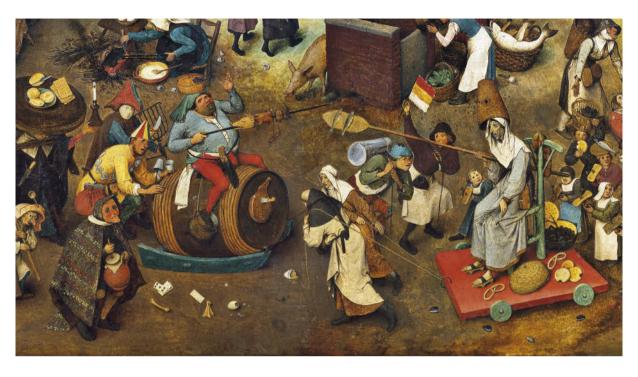
In cucina gli spazi sono risicati. È importante scegliere la propria zona di lavoro evitando di invadere quella altrui. Come succede nelle cucine professionali.

Far fare alle persone solo le cose che amano. Non esigere da chi odia l'aglio di preparare il battuto per il pesto o da un vegetariano di pulire le animelle.

Concordare in anticipo i piatti da preparare, decidere la sequenza, controllare che tutto sia a portata di mano. Facile, ma fa la differenza.

Ognuno è responsabile del proprio compito dall'inizio alla fine seguendo l'aureo «usa, lava, riponi» e deve lasciare in ordine gli strumenti usati.

Ordinare piatti pronti non esclude la creatività, anzi. Si può sperimentare aggiungendo tocchi personali e arrivare a una personale cucina fusion.

FOTO M. CIARAMICOLI, AG. ADOBE STOCK

CARNEVALE E QUARESIMA

Simboli di grasso e di magro, di eccesso e di astinenza, i millenari contendenti sono da sempre, tutti e due, grandi occasioni di piaceri culinari DI **MASSIMO MONTANARI**

Lui è grasso, lei magra. Lui cavalca un barile di vino (o di birra) spinto da un uomo in maschera con delle salsicce a tracolla; sul davanti è infilzata una braciola. Lei siede su un trabiccolo da processione, trainato da un frate e da una monaca, con sopra una marmitta di cozze, dei bretzel, delle focacce smangiucchiate. Lui brandisce uno spiedo da arrosto con su una porchetta. Lei allunga una pala da fornaio con due aringhe. Lui ha in testa un pasticcio di carne, lei un'arnia di api.

È la parodia di un torneo, dipinta e firmata da Pieter Bruegel nel 1559. I due contendenti sono Carnevale e Quaresima, simboli del «grasso» e del «magro», cioè del calendario alimentare previsto dalla liturgia cattolica (e proprio in quei decenni rigettato dalla riforma protestante). Quel calendario imponeva di alternare giorni e periodi «di grasso», in cui la carne era consentita, e «di magro», in cui era vietata. Di magro erano il mercoledì e il venerdì, talvolta il sabato. Di magro erano le principali vigilie, quattro periodi stagionali detti *tempora*, nonché tutta la Quaresima. A rigor di logica il «combattimento fra Carnevale e Quaresima» (così si intitola il dipinto di Bruegel) non era un vero combattimento, giacché nessuno in realtà vinceva: la spartizione del tempo era già decisa a priori. Due giorni su tre spettavano al «grasso», uno al «magro». Neppure si può dire che i piaceri gastronomici stessero da una parte sola: i libri di cucina, dal Medioevo al Settecento, organizzano la materia distinguendo i due campi d'azione, sempre però corredandoli di ghiotte ricette. Tuttavia il gesto di sostituire la carne col pesce, o uova o formaggio o verdure, restava un simbolo importante di rinuncia, che per secoli legò quelle alternative – il pesce anzitutto – a un'immagine penitenziale. Solo l'abbandono di quel calendario alimentare (nel XX secolo) ha liberato i prodotti «sostitutivi» da tale imprint, riportandoli a una dimensione più propriamente gastronomica – oltre che, ultimamente, salutista.

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

Nel gioco secolare di avvicendamenti fra grasso e magro il momento di maggiore intensità emotiva era il passaggio dal martedì grasso, che chiude il Carnevale, al mercoledì delle ceneri che apre la Quaresima (quest'anno, rispettivamente, il 21 e il 22 febbraio). È da quei giorni che Carnevale e Quaresima prendono nome, pur estendendosi su un lungo periodo. Quaresima è termine aritmetico, che indica la *quadragesima* ossia il quarantesimo giorno che precede la Pasqua. Carnevale è parola dal destino strano: evoca la festa alimentare, l'abbondanza, addirittura l'eccesso e lo stravizio, mentre la sua etimologia significa l'opposto. Carnevale viene infatti da *carnelevare* ossia «levare la carne»: restringere la dieta, fare penitenza rinunciando al più desiderato dei cibi (tale era la carne, nella cultura medievale). Il trionfo della carne definito al contrario. Un vero paradosso linguistico. ■

FOTO **AG. GETTY IMAGES**

SFIDA TRA DIVE

Miglior bartender d'Italia Under 30 agli scorsi BarAwards, Simone Corsini ci presenta un drink dolce come i babà della Loren e rosso come le labbra di Marilyn DI **ANGELA ODONE**

SIMONE CORSINI

Toscano di Carrara (MS), 28 anni, dopo il diploma all'Istituto Alberghiero G. Minuto di Massa e un'importante esperienza londinese come bartender presso il Quarter Bar del London Bridge Hotel, nel 2016 Simone Corsini approda a Firenze ed entra a far parte del team di Atrium Bar al Four Seasons Hotel Firenze, di cui oggi è Senior Bartender. Lo scorso anno ha vinto la finale italiana della competizione internazionale The Vero Bartender, e il premio come Miglior Barman d'Italia under 30 per i BarAwards di *BarGiornale*.

LA RICETTA

Sofia Loren vs Marilyn Monroe

IMPEGNO FACILE
TEMPO 5 MINUTI
PIÙ 48 ORE PER LO SHRUB
PER 1 DRINK

4,5 cl Tanqueray Gin
1,5 cl bitter Select
1,5 cl sciroppo di babà
spumante
1 piccolo babà – ghiaccio.
Per lo shrub: 125 g lamponi
60 g zucchero – 60 g aceto
1 baccello di vaniglia

Per lo shrub: coprite la vaniglia e i lamponi con lo zucchero; pestate leggermente e lasciate riposare per 24 ore. Bagnate con l'aceto e fate riposare per altre 24 ore; filtrate attraverso una garza e conservate in frigo. Raccogliete gin, bitter, 2,5 cl di shrub e sciroppo di babà in uno shaker con ghiaccio. Shakerate per 10 secondi, filtrate attraverso il colino fine in una flûte e colmate a filo con lo spumante. Decorate con il piccolo babà su uno stecchino e servite subito.

FOTO **MARTINO DINI**

IL GIOVEDÌ NON GRASSO

RICETTE **CRESCENZO MORLANDO**
TESTI **ANGELA ODONE**

FOTO **GUIDO BARBAGELATA**
STYLING **BEATRICE PRADA**

Proteine nobili del pesce, carboidrati, grassi e fibre, tutto è ben bilanciato per pranzare in leggerezza (tra una frittella e l'altra)

Con la guida del biologo nutrizionista Alvise Cavaliere, il nostro cuoco ha creato un menù che fornisce in misura corretta proteine, carboidrati e grassi. Tenendo a mente simili proporzioni, potrete comporre altri menù, anche cambiando ingredienti.

MESCOLATE CEREALI E LEGUMI
«Ottima l'abbinata di cicerchie e riso integrale per il primo piatto. Le cicerchie, legumi antichi e poco noti, contengono triptofano, un aminoacido ottimo regolatore dell'umore, e sostanze minerali che proteggono il cervello dagli stati infiammatori. La combinazione con i cereali aumenta il valore proteico della pietanza, grazie alla "complementazione" tra la metionina (aminoacido del riso) e la lisina (dei legumi). Il riso rosso fornisce poi vitamine del gruppo B, calcio e minerali e, grazie a una buona dose di fibre, riduce l'apporto calorico».

PIÙ È COLORATO, PIÙ FA BENE
«Le carote viola, di contorno al pesce, sono ricche di antocianine, sostanze che svolgono un'azione antinfiammatoria. L'orata, fonte principale di proteine, con i suoi acidi grassi omega 3 contribuisce alla salute del sistema circolatorio».

L'INTESTINO RINGRAZIA
«Gli amidi delle banane con cui è preparato il tortino sono utili per nutrire il microbiota intestinale, ovvero la flora batterica composta dai microorganismi che ci mantengono in buona salute. Dalla frutta secca arrivano invece selenio e zinco, che sostengono il sistema immunitario».

LE MISURE IDEALI DEL VINO
«Per le femmine un bicchiere al giorno da 125 g (corrisponde a 12 g di etanolo, l'unità alcolica); i maschi invece possono concedersi fino a due bicchieri».

E PER CENA?...
«Tortellini (130-150 g) conditi con un pezzetto di burro un bel cucchiaio di grana. E ci sta anche il dolce: 150 g di yogurt greco con frutti rossi».

CREMA DI CICERCHIE CON RISO ROSSO SELVATICO E CIME DI RAPA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g cicerchie decorticate**
- **200 g riso rosso integrale già lessato**
- **200 g cime di rapa mondate**
- **alloro**
- **peperoncino fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Lessate il riso rosso in acqua bollente salata per 40 minuti, scolatelo e tenetelo da parte, in caldo.
Cuocete le cicerchie in acqua bollente con una foglia di alloro per 1 ora, unite una presa di sale e completate la cottura in altri 5-6 minuti.
Lessate intanto le cime di rapa in acqua bollente salata per 1-2 minuti, scolatele e sminuzzatele abbastanza finemente con il coltello, regolate di sale e conditele con qualche rondella di peperoncino fresco e un filo di olio ottenendo un pesto grossolano.
Eliminate la foglia di alloro dalle cicerchie e frullatele unendo a filo un paio di cucchiai di olio e, se serve, poca acqua di cottura: dovrete ottenere un purè consistente e liscio; aggiustate di sale alla fine, se serve.
Condite il riso con un filo di olio e servitelo con le cime di rapa sul purè di cicerchie.

FILETTO DI ORATA E CAROTE MULTICOLORI

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g 4 filetti di orata**
- **400 g carote viola**
- **400 g carote arancioni**
- **olio extravergine di oliva**
- **maggiorana**
- **alloro – sale – pepe**

Mondate le carote, tenetele separate le viola e le arancioni, tagliatele in quattro nel senso della lunghezza, distendetele su due grossi fogli di carta da forno, salatele e chiudete i due cartocci. Infornateli a 220 °C per 15-20 minuti al massimo.
Cuocete i filetti di orata in una padella velata di olio con 1 foglia di alloro per 10-11 minuti dal lato della pelle, sul fuoco al minimo; quando la polpa da rosa sarà diventata quasi del tutto bianca, girate il filetto e completate la cottura in meno di 1 minuto. Salateli leggermente.
Servite i filetti di orata con le carote, completate a piacere con qualche foglia di catalogna e insaporite tutto con pepe, maggiorana e un filo di olio crudo.

Alvise Cavaliere è biologo nutrizionista. È stato allenatore di nuoto e istruttore di kayak da mare, e si è da sempre prodigato nel comunicare l'importanza di una corretta alimentazione associata all'attività fisica che deve necessariamente essere adeguata e sostenibile, per raggiungere e mantenere un buono stato di salute.

TORTINI ALLA BANANA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

- **4 banane mature**
- **340 g zucchero di canna**
- **280 g farina**
- **260 g latte di soia**
- **200 g frutta secca (mandorle e noci)**
- **120 g margarina**
- **24 g lievito in polvere per dolci**
- **20 g cacao amaro**
- **sale**

Sbucciate e cuocete le banane in forno a 90 °C per 30 minuti: questa cottura serve a pastorizzare i frutti e a renderli più cremosi.
Frullate il latte di soia con lo zucchero di canna, aggiungete le banane, la frutta secca, la farina, il cacao, un pizzico di sale, il lievito e frullate per amalgamare. Unite la margarina e proseguite a frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
Distribuitelo in sei stampini di porcellana (ø 12 cm) leggermente unti di margarina.
Infornate a 180 °C per 30 minuti circa. Al termine lasciate intiepidire e servite. A piacere, completate con frutta di stagione a tocchetti e una spolverata di zucchero a velo.

Piatti colorati, posate, tovaglioli e bicchieri **Bitossi Home**, tovaglia **La Double J**.

MUSICA AI FORNELLI

Il rapper Mr. Rain si prepara per Sanremo cantando mentre cucina da noi un classico polpo e patate, ma con una nota (anzi tante) in più

DI **LAURA FORTI**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Sopra, Mattia Balardi, in arte Mr.Rain, sul set della nostra cucina, davanti al suo piatto finito. Nelle foto a destra, mentre pela le patate bollite e taglia il polpo appena lessato, per comporre l'insalata.

LA RICETTA

Polpo, patate, olive e pomodorini secchi

IMPEGNO MEDIO TEMPO 1 ORA
SENZA GLUTINE
PER 4 PERSONE

900 g 1 polpo pulito
500 g patate
10-12 pomodorini secchi sott'olio
olive taggiasche snocciolate
limone – prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Cuocete le patate in una casseruola, in acqua bollente salata, con la buccia, per circa 40 minuti. Portate a bollore un'altra casseruola di acqua. Immergetevi il polpo per due o tre volte, dentro e fuori, in modo che si arriccino bene i tentacoli, quindi lessatelo per circa 40 minuti. Lasciatelo raffreddare nella sua acqua. Scolate le patate, pelatele, e tagliatele a tocchi. Sminuzzate i pomodorini e le olive. Scolate il polpo e tagliatelo a bocconi. Mescolate in una ciotola le patate, il polpo, i pomodorini e le olive, quindi condite con olio, sale, pepe, il succo di ½ limone e un ciuffo di prezzemolo tritato.

Sanremo sta per cominciare e Mr.Rain è «gasatissimo», impaziente di vivere un nuova stimolante avventura. Del resto Mattia Balardi è un ragazzo che ama mettersi alla prova. Lo dimostra il successo ottenuto dalle canzoni pubblicate a inizio carriera in totale autonomia (il primo mix tape *Time 2 Eat* e il singolo *Carillon*), in cui dà voce alla sua più grande passione, il rap. E lo dimostra anche la grande intraprendenza nell'imparare a suonare pianoforte, chitarra e violino seguendo infinite ore di tutorial su internet, per crescere ed esprimersi sempre al meglio, scrivendo e producendo la propria musica.

«Sicuramente prima di esibirmi su un palco così importante avrò un po' di ansia», ammette rispondendo a una mia domanda, «ma sarà cancellata dalla felicità di presentare il mio pezzo *Supereroi*, ora che sono cresciuto sia artisticamente sia a livello personale». Mattia (in arte Mr.Rain, perché scrive la sua musica solo nelle giornate di pioggia) si è presentato nella nostra cucina con lo stesso atteggiamento positivo, sorridente e calmo. Nonostante il tempo a lui non congeniale (c'era il sole...), e pur avendoci dichiarato di non considerarsi un grande cuoco, si è mosso attraverso tutti gli step della ricetta con un grande ordine, con precisione ed efficienza, dimostrandoci una spiccata predisposizione e un'ottima manualità: canticchiando le note di *I fiori di Chernobyl*, un altro suo successo, ha cotto il polpo e le patate, ha tagliato pomodorini e olive. Infine, ha tritato il prezzemolo da vero professionista, per completare la sua insalata: classica, con un'aggiunta di colore e di sapore mediterraneo. Davvero ben riuscita. ■

Scopri l'intervista completa su *lacucinaitaliana.it* e il video sui nostri social.

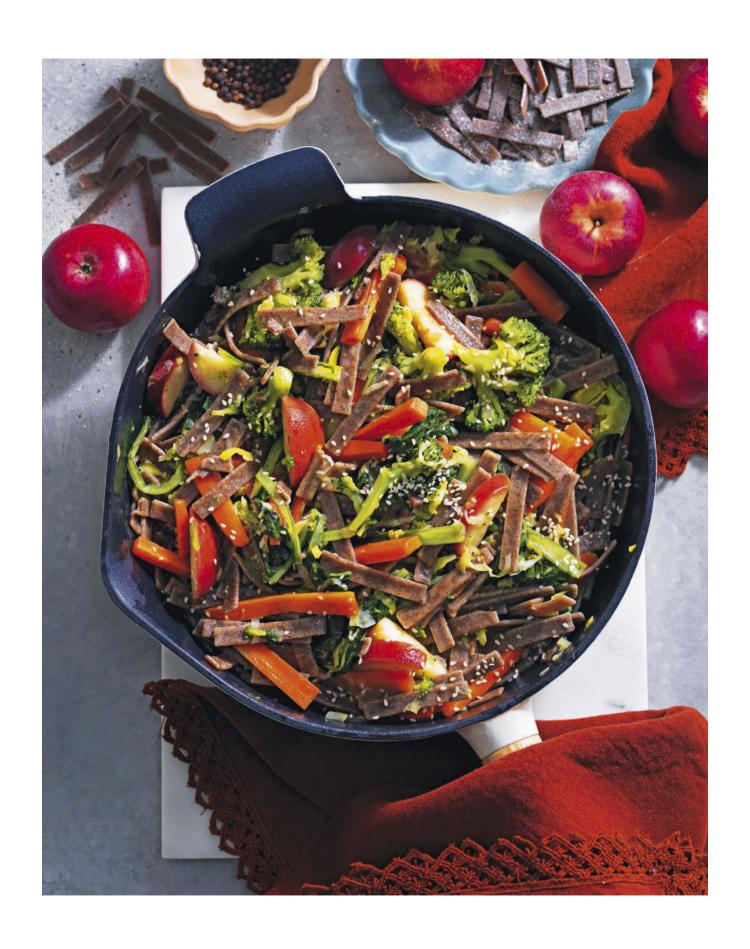
PIZZOCCHERO TRASFORMISTA

TRADIZIONALI

Vi sembra strano immaginare le tagliatelle valtellinesi di grano saraceno senza le verze, il formaggio e un mare di burro? Provatele con ceci e calamari oppure con mele e salsa di soia e sentirete che sorpresa

RICETTE **SARA FOSCHINI**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

AL RAGÙ BIANCO

CON CECI E CALAMARI

CON ORTAGGI INVERNALI E MELE

PIZZOCCHERI TRADIZIONALI

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
500 g pizzoccheri
250 g patate
250 g verza
250 g Casera Dop
150 g Parmigiano Reggiano Dop
120 g burro – 2 spicchi di aglio
sale – pepe

Portate a bollore una capiente casseruola di acqua salata.
Pelate le patate e tagliatele a tocchetti.
Pulite la verza, eliminando le parti troppo dure, e spezzettatela.
Immergete patate e verza nell'acqua bollente e cuocete per circa 5 minuti. Unitevi poi i pizzoccheri e cuocete tutto insieme per circa 12 minuti.
Tagliate intanto il casera a striscioline o a tocchettini e grattugiate il parmigiano.
Rosolate gli spicchi di aglio sbucciati in una padella, con il burro: cuocete finché il burro non sarà di un delicato color nocciola, quindi togliete l'aglio.
Scolate i pizzoccheri con un mestolo forato, insieme con le verdure e disponeteli in una pirofila, riscaldata in forno. Condite il primo strato con parte del casera e del parmigiano, quindi coprite con altri pizzoccheri e continuate a condirli strato dopo strato fino a scolarli tutti.
Versatevi sopra il burro soffritto.
Completate con una macinata di pepe e servite subito.

PIZZOCCHERI AL RAGÙ BIANCO

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
PER IL RAGÙ
400 g brodo vegetale
250 g carne di manzo tritata
250 g salsiccia – 1 carota
1 gambo di sedano
1 piccola cipolla
vino bianco secco
amido di mais – rosmarino
olio extravergine di oliva
PER I PIZZOCCHERI
500 g pizzoccheri
500 g latte
50 g farina – 50 g burro
Grana Padano Dop
sale – pepe

PER IL RAGÙ
Mondate sedano, carota e cipolla e riduceteli in un battuto fine.
Fateli appassire in una casseruola con un filo di olio, per 2-3 minuti, quindi unite la carne di manzo e la salsiccia sgranata. Rosolate carne e salsiccia per 3-4 minuti, quindi sfumate con 1 bicchiere di vino bianco. Aggiungete 1 cucchiaino di amido di mais e mescolate.
Coprite con il brodo, unite un rametto di rosmarino, abbassate la fiamma e cuocete con il coperchio per 30-40 minuti.
PER I PIZZOCCHERI
Preparate una besciamella facendo fondere il burro in una piccola casseruola; aggiungete la farina e mescolatela, quindi stemperate con il latte. Mescolate con una frusta e cuocete sempre mescolando finché la besciamella non si sarà addensata Salate e pepate. Frullatela con il mixer a immersione per un risultato più liscio.
Lessate i pizzoccheri fino a cottura (per 12 minuti circa). Scolateli direttamente nel piatto di portata, sul quale avrete già versato la besciamella. Conditeli a strati, come quelli tradizionali, con il ragù e grana grattugiato a piacere.

PIZZOCCHERI CON CECI E CALAMARI

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
460 g ceci lessati più 300 g della loro acqua di cottura (o liquido di governo)
350 g calamari puliti
350 g pizzoccheri
aglio – limone
vino bianco secco
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Rosolate 1 spicchio di aglio sbucciato in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio. Unitevi i ceci lessati con la loro acqua e fate insaporire per 2-3 minuti, quindi aggiungete circa 250 g di acqua e un rametto di rosmarino. Cuocete la minestra a fuoco basso per circa 30-40 minuti. Frullate poco meno della metà dei ceci con un po' del loro liquido e riunite la crema ottenuta alla minestra.
Tagliate i calamari ad anelli e cuoceteli in una padella con 2 cucchiai di olio caldo e 1 spicchio di aglio sbucciato, per 1 minuto. Aggiungete il succo di ½ limone, uno spruzzo di vino e cuocete per altri 2 minuti, salate e spegnete.
Prelevate 2 mestolini della minestra di ceci e metteteli in una padella.
Cuocete i pizzoccheri in acqua bollente salata e scolateli dopo 9 minuti, direttamente nella padella con i 2 mestolini di minestra di ceci; aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura dei pizzoccheri.
Mescolate creando una crema e cuocete i pizzoccheri finché non si saranno asciugati, in circa 3-4 minuti.
Serviteli con la minestra di ceci rimasta, completando con i calamari, olio crudo e pepe.

PIZZOCCHERI CON ORTAGGI INVERNALI E MELE

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g pizzoccheri
250 g carote
250 g bietole
240 g broccoli puliti
200 g mele rosse pulite, con la buccia
140 g porro mondato
semi di sesamo
olio extravergine di oliva
salsa di soia
sale

Affettate il porro a rondelle sottili e fatele appassire in una grande padella con un velo di olio per 5-7 minuti.
Sbollentate per 3 minuti in acqua bollente poco salata i broccoli e le carote; unite le bietole negli ultimi 30 secondi. Scolate tutto.
Tagliate le carote a mezzi bastoncini, le mele a tocchetti, le bietole a strisce e dividete i broccoli in ciuffetti.
Unite le verdure sbollentate nella padella con il porro e rosolate tutto insieme per circa 3 minuti; aggiungete infine le mele, e dopo altri 3 minuti sfumate con 2 cucchiai di salsa di soia.
Cuocete intanto i pizzoccheri, in acqua bollente salata per circa 12 minuti. Scolateli direttamente nella padella delle verdure e fateli saltare con le verdure per 3 minuti.
Serviteli completando con semi di sesamo.

FRESCHI SALVAPREZZO
Iper La grande i offre un assortimento sterminato, anche sui banchi dei reparti freschi, vero fiore all'occhiello della catena. Carne, pesce, formaggi, salumi e tante varietà di frutta e verdura: tante materie prime di qualità al giusto prezzo, con offerte sempre nuove per ispirare tante nuove ricette.

CONVENIENZA SCONTATA

La convenienza è un valore che va ben oltre quello del prezzo indicato sullo scontrino. La convenienza per Iper significa voler rendere la qualità accessibile a tutti, ogni giorno: un impegno concreto con cui vengono selezionati i migliori prodotti con il giusto rapporto qualità/prezzo e con cui vengono attivate promozioni sempre nuove anche sui banchi del fresco, dove l'assortimento di materie prime segue il ritmo delle stagioni anche nelle offerte. Negli ipermercati della catena si trovano ogni giorno tante possibilità di risparmio: sui volantini, in esclusiva per i possessori della Carta Vantaggi, nei coupon da scaricare via web oppure dalla App. Il risultato? La conferma anche della più grande organizzazione indipendente di consumatori in Italia che, nell'indagine pubblicata a settembre 2022 dalla rivista "Altroconsumo Inchieste", ha incoronato Iper prima per convenienza a Como, Varese e Monza. ● **WWW.IPER.IT**

RAGAZZI, CHE VINO!

Secondo Eros Teboni, migliore sommelier del mondo nel 2018, le nuove generazioni sono curiose e informate. Non hanno pregiudizi ma tanta voglia di esplorare la sensibilità e i gusti del loro giovane palato

DI **VALENTINA VERCELLI**

L'enoteca di famiglia al Brennero come trampolino di lancio verso i riconoscimenti importanti e le attività di consulenza in molti Paesi europei, un amore per il vino trasmesso dal padre e l'incontro con le etichette più iconiche, degustate insieme con i grandi critici, amici dei genitori. Poco più che trentenne, Eros Teboni ha una visione aggiornata del mondo del vino ed è la persona giusta per rispondere alle nostre domande.

Qual è attualmente l'interesse dei giovani nei confronti del vino in Italia? Ci sono differenze con altri Paesi del mondo?

«Ritengo che nel nostro Paese l'interesse che i ragazzi dimostrano per il vino sia molto alto. Collaboro con una trentina di importatori e conosco bene anche il mercato europeo; mi sono accorto che i giovani amano informarsi, leggono molto e sono spesso privi di pregiudizi, vogliono sperimentare in prima persona e sono curiosi di conoscere gusti e tendenze nuove. Credo che per loro sia importante essere molto concreti; per questo trovo stimolante coinvolgerli e farli appassionare al vino, aiutandoli soprattutto a scoprire e a capire qual è il loro gusto personale. Chi mi segue o ha partecipato a una mia degustazione sa quanto per me sia fondamentale, una volta che si individua un elemento che ci piace di un vino, andarlo ad approfondire, studiando e assaggiando molto, in modo da aprire la propria visione, senza chiudersi in una dimensione stereotipata. Curiosità e apertura mentale sono due parole chiave per chi vuole entrare in questo mondo».

E quale aspetto li affascina di più?

«Tutto ciò che è legato alla convivialità e all'incontro. Degustare insieme un calice di vino è un momento di condivisione e non c'è occasione migliore per capire che cosa c'è nel calice di quando si apre una bottiglia in compagnia. Credo fermamente che bere anche il miglior vino da soli non restituisca nemmeno la metà di quello che si può invece cogliere degustandolo insieme ad altre persone, parlando, confrontandosi, capendo e apprezzando la diversità di gusti e preferenze, ma anche scoprendo le caratteristiche che accomunano un vino a un altro».

Quali sono i loro vini preferiti?

«Dalla mia esperienza penso che oggi i giovani prediligano vini leggermente aromatici in cui acidità e tannini non sono troppo spiccati; vini in cui emerge con chiarezza e con una certa immediatezza la varietà. Poi, nel momento in cui il palato si affina, puntano su vini via via più complessi, imparando a individuare e ad apprezzare le molteplici sfaccettature che compongono un assaggio».

Nato in Alto Adige nel 1990, si appassiona al vino grazie all'attività dei genitori. Nel 2011 si diploma sommelier e comincia a lavorare in hotel e ristoranti di alto livello all'estero. Nel 2018 conquista il titolo di Sommelier Campione del Mondo e nel 2021 quello di Miglior Sommelier d'Italia. Oggi è impegnato in consulenze in tutta Europa e nell'organizzazione di eventi ed educational.

FOTO **GUIDO BARBAGELATA**

10 bottiglie consigliate agli under 30

1. Franciacorta Brut Cabochon Fuoriserie N°024 Monte Rossa
Rappresenta molto bene il territorio e fa comprendere come un Metodo Classico possa combinare intensità, potenza ed eleganza. Facile da reperire (anche sul sito aziendale), è da provare con le capesante gratinate.
60 euro, monterossa.com

2. Alto Adige Müller-Thurgau Feldmarschall von Fenner Tiefenbrunner
Perfetto per fare capire a giovani e non che nel Nord Italia si possono produrre dei Müller-Thurgau davvero di grande qualità. Il Feldmarschall è sicuramente un portabandiera di questa varietà: è un bianco iconico, con un ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo. Quest'ultimo è un aspetto fondamentale, perché permette anche ai giovani di degustare vini importanti a un prezzo accessibile. Con risotto al radicchio trevigiano e salsiccia.
42 euro, tiefenbrunner.com

3. Soave Classico Foscarino Inama
Racconta in modo eloquente quanto alcune zone d'Italia siano ingiustamente sottovalutate. La sosta prolungata sulle fecce e l'affinamento in legno regalano al vitigno garganega potenza ed eleganza. Il risultato è un Soave forse non molto tipico, ma estremamente piacevole per finezza, intensità dei profumi e freschezza. Con gnocco fritto e mortadella al pistacchio.
23 euro, inama.wine

4. Verdicchio dei Castelli di Jesi Vecchie Vigne Umani Ronchi
Tra i vini bianchi italiani, il Verdicchio dei Castelli di Jesi è assolutamente da conoscere. L'etichetta proposta è un esempio di Verdicchio subito pronto, ma capace anche di regalare bellissime sorprese con l'invecchiamento. È perfetto per insegnare ai più giovani l'importante messaggio che i vini bianchi non sono per forza da bere subito, ma che anzi, con il tempo, possono acquistare tutto un altro fascino. Con il sashimi di tonno.
20 euro, umanironchi.com

5. Alto Adige Chardonnay Kreuzweg Family Reserve Castelfeder
Ecco uno Chardonnay molto moderno: insieme a pochi altri in Italia sta davvero facendo la differenza nel rilanciare questa varietà che nella prima decade del 2000 si era stilisticamente un po' «seduta», appesantita e declinata spesso in una proposta stereotipata. Questa etichetta, invece, gioca molto bene con una mineralità e una sapidità che donano al vino slancio e freschezza. La sua struttura gli consente di accompagnare un carpaccio di wagyu, il manzo giapponese, dolce e aromatico.
120 euro, castelfeder.it

6. Nizza Riserva La Court Michele Chiarlo
Michele Chiarlo è considerato, a ragione, uno dei padri fondatori della denominazione piemontese Nizza. La Court, la sua riserva, è una Barbera che si comporta in maniera un po' diversa da quello che ci si potrebbe aspettare: è un vino molto intenso, con una buona acidità e un colore abbastanza scuro. Qui la parola d'ordine è piacevolezza, che facilita l'apprezzamento della Barbera da parte delle nuove generazioni. Abbinatelo con patate, uova, tartufo e olio extravergine di oliva.
43 euro, michelechiarlo.it

7. Alto Adige Pinot Nero Matan Riserva Pfitscher
Se vogliamo far innamorare i giovani del vino, non possiamo non parlargli di Pinot Nero. E se parliamo di Pinot Nero in Italia, non possiamo non citare l'Alto Adige. La cantina Pfitscher sta lavorando in maniera encomiabile su questa varietà e la loro riserva Matan è un esempio di Pinot Nero contemporaneo estremamente piacevole. È un rosso elegante con uno stile nordico, perfetto per capire quanta precisione e grazia può essere contenuta in un calice. Da stappare con una battuta di fassona piemontese.
35 euro, pfitscher.it

8. Barolo Caviòt Ca' Viola
Considero Beppe Caviola come uno dei migliori enologi e consulenti vinicoli che abbiamo in Italia. I suoi vini puntano su un'acidità che dona freschezza e un estremo rigore produttivo. Questo Barolo fa innamorare della tipologia, ma anche del vino in generale, giocato com'è sull'immediatezza, con suadenti profumi di rosa, di viola e di piccoli frutti, facilmente riconoscibili. Sdrammatizzate l'abbinamento e proponetelo con hamburger e patatine.
40 euro, caviola.com

9. Volpolo Podere Sapaio
Nel nostro viaggio immaginario alla scoperta dell'Italia del vino non si può tralasciare Bolgheri, la zona divenuta famosa per la coltivazione dei vitigni internazionali a bacca rossa. Qui nasce questo mix di cabernet sauvignon, merlot e petit verdot, caratterizzato da un ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo e perfetto per scoprire i vini della denominazione che in questi ultimi anni sta alleggerendo la potenza e privilegiando l'acidità e i tannini non troppo invadenti. È scorrevole, ha un buon potenziale di invecchiamento e una grande piacevolezza, che viene valorizzata nell'abbinamento con la carne. Da provare con le lasagne al ragù.
25 euro, sapaio.it

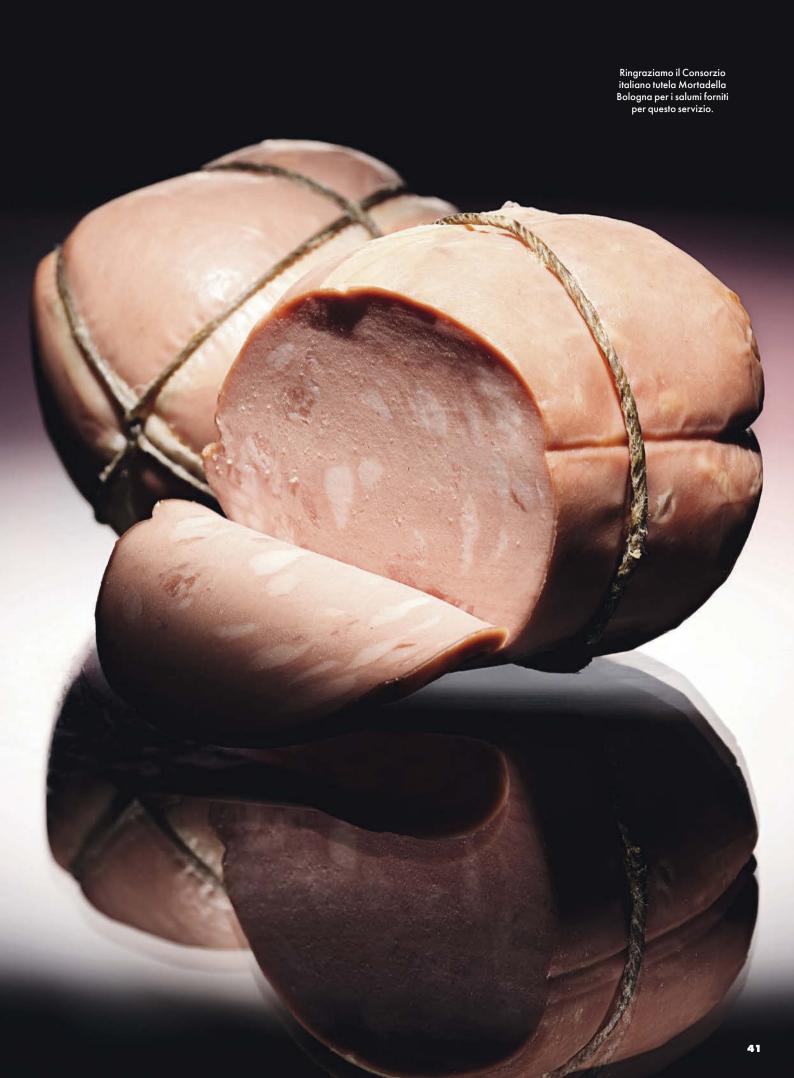
10. Amarone della Valpolicella Terre di Leone
Chiudiamo la carrellata con un altro grande rosso italiano, l'Amarone della Valpolicella. Anche questa etichetta si può considerare sui generis, perché privilegia eleganza e piacevolezza, piuttosto che concentrazione e potenza. Morbido, rotondo, gradevole al primo sorso, ha un colore meno concentrato e una punta di acidità in più. Molto interessante è l'abbinamento con la trippa al pomodoro.
60 euro, terredileone.it

POP

D'ÉLITE

Il riso, il cibo più consumato del pianeta, se è made in Italy diventa un prodotto per esigenti buongustai. Mentre, tra gli amanti della mortadella, si contano Papi e grandi artisti

DI **CARLO OTTAVIANO**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

Ringraziamo il Consorzio italiano tutela Mortadella Bologna per i salumi forniti per questo servizio.

CARTA D'IDENTITÀ

RISO

Da tre anni, da Lombardia e Piemonte partono settimanalmente container carichi di riso verso la Cina, per portare là varietà uniche al mondo. Create in Italia, fanno apprezzare nuovi usi del riso a popolazioni che da sempre lo hanno come base della propria alimentazione. Anche da noi, in effetti, è un cibo antico: furono i Saraceni a introdurlo in Sicilia intorno all'anno 900 e 400 anni dopo sarebbe giunto anche in Lombardia. L'Italia è ora il maggiore produttore europeo con 160 diverse varietà che si possono genericamente inquadrare nella famiglia *Oryza*, sottospecie *japonica*. Ognuna diversa dall'altra e con caratteristiche particolari. Per esempio, il Roma ha chicco fino, vitreo e resistente in cottura; il Balilla – sia opaco sia perlato – cede in cottura; i semifini e perlati Maratelli, Vialone nano, Rosa Marchetti sono più resistenti; Arborio e Carnaroli, superfini e vitrei, garantiscono la migliore tenuta sul fuoco. Tra le innumerevoli ricette in tema, iconici il Riso con la foglia d'oro di Gualtiero Marchesi e Zafferano e Riso alla milanese di Davide Oldani. E su tutti – a voler giocare sul nome – il troneggiante sartù di riso napoletano. Il dizionario Treccani dice che l'etimo della parola è sconosciuto, ma è spontaneo pensare che derivi dal francese «sur tous», superiore a tutti, definizione quanto mai adatta a questa monumentale, aristocratica preparazione.

DOVE NASCE **I 3850 risicoltori italiani sono concentrati principalmente in Piemonte (51%) e Lombardia (43%). Seguono Emilia-Romagna, Veneto e Sardegna.**

DENOMINAZIONI **Solo alcune varietà – per esempio Arborio, Roma, Baldo, Carnaroli, Vialone nano – in etichetta possono essere definite «tradizionali». La parola «classico» garantisce la tracciabilità varietale da parte dall'Ente Nazionale Risi.**

CONSERVAZIONE **In luogo fresco e asciutto. Ideale, specialmente in estate, nel freezer che non è umido come il frigo: il riso non ghiaccia.**

SALUBRITÀ **Poppea, che amava i bagni nel latte di asina, per la maschera di bellezza usava il riso macinato. Oggi sappiamo che è utile contro le malattie croniche, avendo componenti (specialmente nei risi integrali) che svolgono una potente azione antinfiammatoria.**

MORTADELLA

A Bologna la fetta è così sottile da poter guardare in trasparenza il santuario di San Luca; a Roma è la «mortazza» per la pizza bianca; in Sicilia «costa picca e sape bella». La Mortadella Bologna Igp non ha limiti geografici o di ceto. È un orgoglio gastronomico tutto italiano che risale all'antica Roma. La cita Boccaccio nel *Decamerone* e nel 1661 il cardinal Farnese firmò il primo disciplinare di produzione. Allora era riservata alle élite che potevano permettersi un prezzo a quei tempi superiore a quello del prosciutto.

È un insaccato cotto di pura carne suina: la parte più magra, rosa e striata, è ricavata dal muscolo, prevalentemente della spalla; per i bianchi lardelli si utilizza il pregiato grasso di gola. Ideale come semplice companatico, a fettine o a tocchetti, la mortadella è versatile ingrediente di paste ripiene e preparazioni golose. C'è chi – come lo stellato Luca Marchini – la propone come amuse-bouche, trasformandola in crema in una pomme soufflé. Lui la preferisce «con un lievissimo tono d'aglio, l'impasto consistente al morso ma scioglievole in bocca; il colore rosa ma con un tono poco acceso». Senza se e senza ma, la amava Gioachino Rossini, che ne possedeva addirittura una fabbrica, e, sempre nel mondo della musica, ne va pazzo Zucchero Fornaciari, tanto da cantare (in *Cuba libre*) «Mi piace la bologna e poi mi piaci tu». Tempo fa dichiarò di «non riuscire a immaginare un mondo senza musica. Sarebbe come immaginarlo senza mortadella: impossibile!». ■

QUANDO NASCE **Il nome rimanda all'antica Roma: col *mortarium* si schiacciavano le carni; con il *myrtus*, mirto, si aromatizzava il *farcimen myrtatum*, una popolare salsiccia dell'epoca.**

PRODUZIONE **L'Igp è prodotta in Emilia-Romagna, Piemonte, Lombardia, Veneto, provincia di Trento, Toscana, Marche e Lazio. Al Nord è solitamente senza pistacchi, inseriti invece nelle mortadelle del Centro-Sud.**

CARATTERISTICHE **L'intensità dell'aroma, esaltato al momento del taglio, dipende dalle spezie. Oltre ad aglio e pepe, possono esserci cannella, coriandolo, chiodi di garofano, macis e noce moscata.**

VALORI NUTRIZIONALI **Le analisi smentiscono i luoghi comuni: l'apporto di colesterolo è basso e i suoi acidi grassi monoinsaturi sono buoni per l'organismo. È ricca di minerali ed equilibrata nell'apporto energetico: un etto ha meno calorie di un piatto di pasta.**

RICETTARIO

LA CUCINA ITALIANA

Quali sono i gusti dei giovani? Lo abbiamo scoperto con 4 cuochi **UNDER 30** *che hanno preparato nella nostra cucina i loro piatti preferiti*

RICETTE **MARCO BERNARDO**, **ARIANNA CONSIGLIO**, **CARLOTTA PEREGO**, **LUCA PEREGO**
TESTI **MARIA VITTORIA DALLA CIA**, **LAURA FORTI**, **ANGELA ODONE**, CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

APERITIVI E ANTIPASTI

Pizzette in padella

Vassoio della pinsa, ciotolina con decoro blu, piattini delle pizzette e bicchieri colorati **Bitossi Home**, piattino con decoro rosso della catalogna e tovaglia delle pizzette **La DoubleJ**, vassoio tondo delle pizzette, posata dorata e calici **Westwing**, americana della pinsa **Twins and Shout**.

Pinsa, crema di zucca e catalogna

Piatto piano del carpaccio e forchette dorate **Westwing**, sottopiatto, piattini decorati e americana **La DoubleJ**, bicchieri colorati **Bitossi Home**.

Carpaccio di spigola con clementine e erba cipollina

PIZZETTE IN PADELLA

Cuoco Luca Perego
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 16-18 PEZZI

PER LA PASTA

200 g farina 00
15 g olio extravergine di oliva
6 g lievito istantaneo per torte salate
4 g sale

PER LA FARCITURA

200 g passata di pomodoro
150 g mozzarella per pizza (mozzarella asciutta)
olio extravergine di oliva
sale – basilico
origano secco
filetti di acciuga sott'olio
olive e funghetti sott'olio

Impastate la farina con 120 g di acqua, l'olio, il lievito e il sale ottenendo un impasto liscio. Formate una palla e lasciatela riposare per 5-10 minuti al massimo.
Condite la passata di pomodoro con olio, sale e origano.
Affettate la mozzarella in fettine molto sottili (il calore arriverà solo dal basso per fonderle).
Stendete l'impasto a 4-5 mm di spessore e ritagliate dei piccoli dischi (ø 6-8 cm).
Disponeteli in una grande padella antiaderente caldissima, farciteli con 1 cucchiaino di passata condita e una fettina di mozzarella. Cuocete le pizzette per 5 minuti circa, finché non risulteranno dorate; completate infine con olive, funghetti, un pezzetto di filetto di acciuga, basilico... Vanno mangiate subito.

PINSA, CREMA DI ZUCCA E CATALOGNA

Cuoca Carlotta Perego
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g ½ zucca mantovana
600 g 1 cespo di catalogna
60 g panna vegetale
1 pinsa precotta
1 spicchio di aglio
rosmarino
glassa di aceto balsamico
olio extravergine di oliva
sale

CARLOTTA PEREGO

Ventinove anni, lombarda di Monza, ha unito le sue passioni, il mondo della natura e quello della cucina e, dopo un periodo di studio della gastronomia vegetale in California e un giro del mondo per insegnarla, nel 2018 ha fondato Cucina Botanica, un progetto che si propone di «aiutare le persone a vivere in modo più sano e a cercare sapori fantastici con ingredienti naturali». Le sue ricette, completamente prive di alimenti di origine animale, sono semplici e immediate, perché tutti possano facilmente scoprire la bontà di una cucina tutta a base di piante.

Appoggiate la zucca, dalla parte tagliata, su una placca coperta con carta da forno.
Infornate a 200 °C per circa 30 minuti (verificate la cottura infilando la lama di un coltellino nella scorza: la polpa dovrà essere morbida).
Pulite intanto la catalogna, tagliatela a pezzetti e rosolatela in una capace padella, con 1 spicchio di aglio sbucciato, un filo di olio e una presa di sale. Coprite con un coperchio e cuocete la catalogna per 10-15 minuti.
Sfornate la zucca, eliminate i semi e ricavate la polpa con l'aiuto di un cucchiaio: in questo modo farete meno fatica e non sprecherete neanche un po' di polpa, eliminando solo la scorza esterna.
Frullate la polpa ottenuta con la panna vegetale, 2-3 cucchiai di olio e qualche ago di rosmarino sminuzzato. Regolate di sale la crema ottenuta.
Fate cuocere la pinsa nel forno (secondo le istruzioni riportate sulla confezione). In alternativa, potete utilizzare una focaccia o la pasta per la pizza.
Sfornate la pinsa.
Distribuitevi parte della crema di zucca e copritela con la catalogna.
Insaporite con gocce di glassa di aceto balsamico e servite accompagnando con la crema di zucca e la catalogna rimaste.

CARPACCIO DI SPIGOLA CON CLEMENTINE E ERBA CIPOLLINA

Cuoco Marco Bernardo
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

480 g 2 filetti di spigola senza pelle già abbattuti
30 g erba cipollina
20 g olio extravergine di oliva
4 clementine
sale in fiocchi
bacche di pepe Timut

Pelate le clementine eliminando le pellicine; ricavate gli spicchi, raccogliendoli in una ciotola insieme al succo che colerà durante l'operazione. Condite tutto con fiocchi di sale, pepe Timut e un filo di olio.
Tagliate il filetto di spigola in fettine sottili con tagli obliqui partendo dalla coda e tenendo la lama di piatto; distendete via via le fettine sul piatto di portata.
Tagliate qualche filo di erba cipollina in rocchetti.
Distribuite gli spicchi di clementine sul carpaccio; mescolate il succo con un filo di olio e usate questa emulsione per condire il carpaccio; completate con erba cipollina.

Pizzette in padella *pag. 49*
Risotto con radicchio *pag. 54*

I vini rosati sono tra i migliori per pizze e pizzette con il pomodoro: Il **Bardolino Chiaretto** 2021 di Poggio delle Grazie, fragrante e minerale, con il suo colore dalle sfumature violacee sta bene anche con il risotto. *13 euro, poggiodellegrazie.it*

Pinsa e crema di zucca *pag. 49*
Carpaccio di spigola *pag. 49*

Valorizzate il contrasto tra dolce e salato delle due ricette con un vino di pari caratteristiche. Ci piace il **Valdobbiadene** Il Millesimato **Extra Dry** 2022 di Canevel per il perfetto equilibrio tra morbidezza, acidità e sapidità. *17 euro, canevel.it*

PRIMI

Risotto con radicchio, pere e noci

Piatto bianco dei ravioli, posate dorate e calice del risotto **Westwing**, piatto decorato del risotto, sottopentola di legno, bicchieri colorati e piatti del risotto **Bitossi Home**, tovagliette americane a quadretti **Twins and Shout**.

Cappellacci alla catalogna

Bottoni ripieni di fegato e cipolla

Piatto fondo, piano e piattini dei maccheroncini **Bitossi Home**; piatto fondo, piano, sottopiatto e tovaglietta americana dei bottoni **La DoubleJ**, forchetta e calice **Westwing**, tovagliolo a quadretti **Twins and Shout**.

Maccheroncini cacio e pepe, lime e bottarga

RISOTTO CON RADICCHIO, PERE E NOCI

Cuoca Carlotta Perego
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
500 g radicchio di Treviso
350 g riso Carnaroli
60 g gherigli di noce
1 cipolla rossa
1 pera
lievito alimentare deattivato
burro vegetale
brodo vegetale
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

Pulite il radicchio e tagliatelo a pezzetti.
Sbucciate le pera e tagliatela a cubetti.
Mondate la cipolla e tritatela. Fatela soffriggere in una casseruola con 2 cucchiai di olio, per circa 2 minuti, quindi unite il radicchio.
Cuocetelo per 4-5 minuti, con un pizzico di sale, poi aggiungete il riso e fatelo tostare per 1 minuto.
Sfumate con uno spruzzo di vino bianco, quindi portate a cottura il riso aggiungendo poco per volta il brodo bollente, in circa 15-16 minuti. A metà cottura, aggiungete la pera a cubetti.
Mantecate il riso con 1 cucchiaio di burro vegetale e 3-4 cucchiai di lievito alimentare.
Completate con le noci sminuzzate.

CAPPELLACCI ALLA CATALOGNA

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PER LA PASTA
350 g farina 00
150 g semola rimacinata di grano duro
olio extravergine di oliva
sale
PER IL RIPIENO E IL CONDIMENTO
1 kg catalogna
300 g pecorino romano
pane secco
rosmarino
olio extravergine di oliva
burro
salvia
prezzemolo – aglio
peperoncino fresco

PER LA PASTA
Impastate la farina e la semola con 200 g di acqua circa, 20 g di olio ottenendo una pasta liscia; avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per 30 minuti circa.
PER IL RIPIENO E IL CONDIMENTO
Separate intanto le foglie della catalogna dai gambi; tagliate questi ultimi a dadini e le foglie a filetti.
Scaldate in una grande padella un velo di olio con un paio di spicchi di aglio e un po' di peperoncino; unite i gambi e le foglie della catalogna; salate leggermente e stufate, facendo appassire le verdura. Trasferite le verdura in una ciotola e amalgamatela con il pecorino; aggiustate di sale.
Sbriciolate finemente il pane secco e tostatelo in padella in un velo di olio. Mescolatelo poi con rosmarino, salvia e prezzemolo tritati.
Stendete la pasta e tagliatela in quadrati di 4-5 cm.
Farcite i quadrati con una noce di ripieno, piegateli a triangolo e congiungete le estremità alla base ottenendo i cappellacci.
Lessateli in acqua bollente salata per 3 minuti, scolateli e infine passateli in padella con una noce di burro con un po' di acqua.
Serviteli con il loro fondo di cottura e il pane tostato alle erbe.

BOTTONI RIPIENI DI FEGATO E CIPOLLA

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Per esperti
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
PER IL CONDIMENTO E IL RIPIENO
3 kg arance
1,5 kg cipolle dorate
750 g fegato di vitello
200 g olio extravergine di oliva
burro – sale
PER LA PASTA
500 g farina 00
400 g tuorli
25 g olio extravergine di oliva

PER IL CONDIMENTO E IL RIPIENO
Spremete le arance e addensate il succo facendolo sobbollire da 30 a 50 minuti, fino a ottenere una salsa densa.
Riducete il fegato in bocconcini.
Mondate le cipolle e tagliatele a fettine molto sottili, stufatele a fuoco dolce in un grande tegame con abbondante olio e una presa di sale, per 50 minuti circa: dovranno risultareleggermente caramellate e morbidissime, quasi cremose.
Unite poi i bocconcini di fegato e cuoceteli per 5 minuti; infine tritate tutto grossolanamente e raccogliete il ripieno in una tasca da pasticciere.
PER LA PASTA
Lavorate a lungo la farina con i tuorli e l'olio ottenendo una pasta liscia; avvolgetela nella pellicola e ponetela a riposare in frigo per 30 minuti.
Stendetela poi in sfoglie sottili; distribuitevi, a uguale distanza, dei mucchietti di ripieno, copriteli con un'altra sfoglia, premete tutto intorno per sigillare i due strati di pasta. Ritagliate dei ravioli tondi di 3-4 cm di diametro, i bottoni; usate un coppapasta o l'apposito «timbro».
Lessate i bottoni in acqua bollente salata per 3 minuti; scolateli, distribuiteli nei piatti, conditeli con burro fuso color nocciola e la riduzione di arancia; completate con scorza di arancia grattugiata.

MACCHERONCINI CACIO E PEPE, LIME E BOTTARGA

Cuoco Marco Bernardo
Impegno Medio
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
480 g maccheroncini di Gragnano
200 g pecorino romano stagionato grattugiato
60 g bottarga di muggine intera
5 g pepe nero in grani
1 lime
olio extravergine di oliva
sale

Tritate il pepe con il coltello (mignonette) e tostatelo in padella; dopo un paio di minuti unite un paio di cucchiai di olio.
Lessate i maccheroncini in acqua bollente salata. Scolateli al dente nella padella del pepe e proseguite la cottura unendo 1 mestolino di acqua di cottura, poi spegnete e lasciate intiepidire leggermente; unite il pecorino e mantecate, aggiungendo, se necessario, ancora un po' di acqua.
Servite completando con la bottarga e scorza di lime grattugiata.

PESCI

Piatto piano dello sgombro **Bitossi Home**, posate **Westwing**, tovagliolo a quadretti **Twins and Shout**, tovaglia **La DoubleJ**.

Sgombro marinato, cavolfiori variopinti e olio verde

Piatti colorati e bicchieri **Bitossi Home**, forchetta **Westwing**, tovaglietta americana **Twins and Shout**.

Calamaro arrosto e catalogna ripassata

MARCO BERNARDO

Ventotto anni, da aprile 2022 è lo chef del ristorante dell'Hotel Byron di Forte dei Marmi La Magnolia. Ha lavorato con maestri come Sergio Mei al Four Seasons di Milano e Alain Ducasse a Londra: le sue basi sono solidissime e lo dimostrano tecnica sicura, sensibilità nell'abbinare i sapori, disinvoltura nel modernizzare i classici mediterranei. Per noi Marco ha preparato cinque ricette dove gli spunti arrivano dalla tradizione ma il risultato è più netto ed essenziale, come piace ai ragazzi della sua età.

SGOMBRO MARINATO, CAVOLFIORI VARIOPINTI E OLIO VERDE

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 3 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **6 sgombri da 150 g cad.**
- **600 g zucchero**
- **500 g sale grosso**
- **300 g aceto**
- **200 g cavolo nero**
- **200 g olio extravergine di oliva**
- **170 g cavolfiore viola**
- **170 g cavolfiore giallo**
- **170 g cavolfiore bianco**
- **100 g pepe nero in grani**
- **2-3 finger lime**

Mescolate il sale grosso e 500 g di zucchero, distribuite la miscela in una pirofila e cospargetela con grani di pepe.
Eviscerate e sfilettate gli sgombri ricavando 2 filetti ciascuno (il peso di ciascun filetto sarà di circa 80 g); eliminate la parte ventrale dei filetti e posateli sulla miscela di sale e zucchero dal lato della pelle; coprite con la pellicola e ponete in frigo per 3 ore. Alla fine pulite i filetti con carta da cucina; per dare regolarità alla forma, rifilate le estremità.
Scottate i filetti marinati in una padella antiaderente con un filo di olio ben caldo; accomodateli sul lato della pelle e premeteli leggermente con una paletta per 3-4 minuti.
Preparate i cavolfiori: portate a bollore 1,5 litri di acqua con l'aceto e 100 g di zucchero e 5 g sale; tuffatevi i cavolfiori a ciuffetti per 2 minuti dalla ripresa del bollore; cuocete prima i bianchi, poi i gialli e infine i viola, per non mescolare i colori. Chiusi in un barattolo nella loro acqua di cottura si conservano in frigo per 3-4 giorni.
Sbollentate il cavolo nero in acqua salata, eliminate i gambi, tritatelo e frullatelo con 200 g di olio.
Servite gli sgombri con i cavolfiori e pezzetti di finger lime; condite con l'olio verde.

CALAMARO ARROSTO E CATALOGNA RIPASSATA

Cuoco Marco Bernardo
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **6 calamari da 200 g cad.**
- **30 g pinoli**
- **20 g capperi dissalati**
- **1 cespo di catalogna**
- **1 limone**
- **aglio**
- **filetti di acciuga sott'olio**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe bianco – sale**

Mondate la catalogna separando la parte bianca da quella verde; tenete da parte i cuori. Lessate la parte bianca in acqua bollente salata per 15 minuti, poi scolatela.
Pulite i calamari: separate i tentacoli dai sacchi, eliminate gli occhi e l'osso.
Incidete i sacchi con dei tagli obliqui, in modo da tagliare solo uno dei due lati; accomodateli in una placchetta e strofinateli con 1 spicchio di aglio, profumate con pepe bianco, scorze di limone e olio e lasciate marinare per 10 minuti.
Arrostiteli poi in una padella rovente solo dal lato dei tagli per 4 minuti; rimetteteli nella placchetta con la marinata. Cuocete così anche i tentacoli.
Scaldate dell'olio con 3 filetti di acciuga in una casseruola, unite la parte verde della catalogna, un pizzico di sale, coprite e cuocete sulla fiamma media per 4-5 minuti; aggiungete quindi la parte bianca, 25 g di pinoli e i capperi, cuocete ancora brevemente e poi spegnete.
Tostate il resto dei pinoli in una piccola padella senza grassi per qualche minuto.
Disponete i calamari nel piatto di portata, unite la catalogna stufata e completate con i pinoli tostati e i cuori della catalogna crudi.

Cappellacci alla catalogna *pag. 54*
Maccheroncini *pag. 54*

Stappate un bianco corposo. Il **Vermentino di Sardegna** Opale 2021 di Cantina Mesa: il suo carattere mediterraneo, con profumi di erbe officinali, ben si accorda alla panure dei cappellacci e con la bottarga è amore a prima vista. ***21 euro, cantinamesa.com***

Bottoni ripieni di fegato *pag. 54*

Serve un rosso leggiadro e snello, come l'**Oltrepo Pavese Pinot Nero** Carillo 2021 di Frecciarossa: fruttato, speziato e fresco, accompagna molto bene i primi con la carne. ***12,50 euro, frecciarossa.com***

Sgombro marinato *pag. 57*

Il sapore deciso del pesce azzurro vuole un bianco minerale e intenso. A noi piace il **Soave Classico** Monte Grande 2020 di Graziano Prà, da uve surmature nate su suoli vulcanici, con eleganti profumi agrumati e tropicali. ***25 euro, vinipra.it***

Calamaro arrosto *pag. 57*

L'accordo perfetto con il condimento di capperi e acciuga? Un bianco giovane e fresco come l'**Etna Bianco** Versante 700 2021 di CVA Canicattì: i suoli, l'altitudine e la vicinanza con il mare gli donano slancio e la giusta sapidità. ***23,50 euro, cvacanicatti.it***

VERDURE

Insalata di puntarelle e arance

Piatto bianco con profilo oro della torta e piatti piani, piattino da pane e bicchieri colorati dell'insalata **Bitossi Home**, vassoio con decoro bianco e blu e piattini della torta **La DoubleJ**, calice della torta, ciotole dell'insalata e posate **Westwing**, tovaglioli a quadretti **Twins and Shout**.

Torta salata ai carciofi con olive taggiasche

Piatti e bicchiere **Bitossi Home**, posate **Westwing**, tovaglietta americana e tovagliolo **Twins and Shout**.

Strudel di lenticchie

INSALATA DI PUNTARELLE E ARANCE

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 700 g **1 cespo di puntarelle (mondato 400 g)**
- 100 g **acciughe sott'olio**
- 80 g **Grana Padano Dop**
- 1 **arancia grande**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate il cespo di puntarelle eliminando le foglie esterne fino a mettere a nudo il cuore; separate le puntarelle, tagliatele a metà per il lungo e riducetele a fettine.
Conditele con sale e olio.
Pelate l'arancia eliminando le pellicine e separate gli spicchi.
Frullate 250 g di olio con le acciughe ottenendo una salsa liscia.
Insaporite le puntarelle con la salsa e servitele con il grana ridotto in sfoglie sottili e gli spicchi di arancia.
Se servite questa insalata come antipasto, le dosi sono sufficienti per 4 persone. Per un abbondante contorno basterà per 2-3 persone.
In anticipo e senza scarti Potete mondare e tagliare le puntarelle uno-due giorni prima e conservarle in frigo, immerse in acqua acidulata con succo di limone. Anche l'olio alle acciughe, chiuso in un barattolo di vetro, si conserva in frigo, per una settimana. Recuperate le foglie esterne delle puntarelle, stufatele con aglio e peperoncino e usatele come contorno o in ripieni per pasta fresca e involtini.

TORTA SALATA AI CARCIOFI CON OLIVE TAGGIASCHE

Cuoco Marco Bernardo
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA

- 250 g **farina Manitoba**
- 125 g **burro**
- 5 g **sale**
- 1 **uovo – 1 tuorlo**

PER IL RIPIENO

- 12 **carciofi medi**
- 150 g **panna fresca**
- 90 g **pecorino romano**
- **maggiorana fresca**
- 3 **uova**
- 3 **scalogni**
- **vino bianco secco**
- **olive taggiasche**
- **olio extravergine di oliva**
- **limone**
- **pepe bianco – sale**

PER LA PASTA
Dividete il burro in tocchetti. Lavoratelo nella planetaria (oppure a mano) con il sale, poi con la farina setacciata in modo da ottenere un composto sabbioso; aggiungete 50 g di acqua, poca alla volta, quindi uovo e tuorlo, e continuate a impastare finché non avrete ottenuto una pasta soda e liscia. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30 minuti circa.
Stendetela infine a 5 mm di spessore e usatela per foderare uno stampo a cerniera (ø cm 22); coprite la pasta con carta da forno, riempite con legumi secchi o con le apposite sfere e cuocete in bianco in forno a 180 °C per 40 minuti.
PER IL RIPIENO
Mondate i carciofi, eliminando le foglie più coriacee esterne, conservando una piccola porzione di gambo e immergeteli in acqua e limone.
Rosolate tutti gli scarti dei carciofi in una casseruola velata di olio, unite 4-5 mestoli di acqua e una presa di sale e fate bollire sulla fiamma media per 30 minuti ottenendo un brodo: lo userete per cuocere i carciofi.
Tagliate i gambi dei carciofi a metà nel senso della lunghezza e 7 teste a fettine sottilissime. Raccogliete le fettine in una ciotola, conditele con olio, sale e pepe bianco.
Affettate 1 scalogno e fatelo appassire in padella con un filo di olio, 1 cucchiaio di olive; dopo 1-2 minuti unite i 7 carciofi a fettine, i gambi e rosolateli sulla fiamma vivace, quindi cuoceteli coperti per 5-6 minuti; sfumateli infine con 50 g di vino bianco e bagnateli con un po' di brodo di carciofi; quando la parte alcolica sarà evaporata, frullate in crema.
Dividete a metà nel senso della lunghezza 3 carciofi e sbollentateli per 3-4 minuti in acqua bollente salata. Scolateli e tamponateli con carta da cucina.
Mescolate le uova con il pecorino grattugiato, la crema di carciofi, 1 cucchiaio di maggiorana tritata, la panna, sale e pepe bianco.
Versate questo composto nel guscio di pasta e accomodatevi sopra i carciofi lessati; infornate nuovamente a 140-150 °C per 20 minuti circa.
Affettate sottilmente gli ultimi 2 carciofi crudi, conditeli con olio, sale, pepe e distribuiteli sulla torta. Completate con olive e foglioline di maggiorana.

STRUDEL DI LENTICCHIE

Cuoca Carlotta Perego
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg **patate**
- 500 g **latte vegetale**
- 460 g **lenticchie lessate**
- 230 g **pasta sfoglia stesa rettangolare**
- 5-6 **pomodorini secchi**
- 1 **spicchio di aglio**
- ½ **cipolla dorata**
- **timo**
- **rosmarino**
- **burro vegetale**
- **salsa di soia**
- **sale**

Lessate le patate in acqua bollente salata per 35-40 minuti. Spegnete e tenete in caldo.
Frullate le lenticchie con un ciuffo di timo sfogliato, qualche ago di rosmarino sminuzzato, 2 cucchiai di salsa di soia, i pomodorini secchi reidratati con un po' di acqua tiepida, la cipolla a dadini, l'aglio tritato e 1 patata lessata, pelata e tagliata a pezzetti. Modellate il composto ottenuto in forma di polpettone e posatelo al centro della pasta sfoglia.
Ritagliate i lati a striscioline, in modo da poterle intrecciare ripiegandole sul polpettone, come si vede nelle foto.
Spennellate con un goccio di latte vegetale e infornate a 200 °C per circa 40 minuti.
Pelate e schiacciate le patate rimaste. Raccoglietele in una padella con il burro vegetale, il latte vegetale e una presa di sale. Cuocete mescolando per circa 3 minuti.
Spegnete e frullate con il mixer a immersione, per una crema più liscia. Tenetela in caldo.
Sfornate il polpettone e servitelo con la crema di patate.

CARNI

Reale di manzo, patate arrosto e salsa al crescione

Piatti, piattini, ciotolina e canovaccio del brasato, e piatto ovale del reale, piattino decorato bianco e blu, bicchiere colorato e tagliere **Bitossi Home**; calice e posate del brasato **Westwing**; tovagliolo a quadretti del reale **Twins and Shout**.

Brasato ai mirtilli con purè cremoso

REALE DI MANZO, PATATE ARROSTO E SALSA AL CRESCIONE

Cuoco Marco Bernardo
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

1,5 kg **reale di manzo arrotolato a mo' di arrosto (lo chef consiglia tagli come la bavetta, il diaframma o il cappello del prete)**
650 g **patate a pasta gialla medio-piccole**
300 g **crescione mondato oppure prezzemolo**
2 **scalogni – aceto di mele**
olio extravergine di oliva
pepe bianco e nero – sale

Pelate le patate e tornitele a botticella, dividetele a metà o in tre nel senso della lunghezza e raccoglietele in una ciotola; conditele con sale, pepe bianco e 1 scalogno a fettine.
Sbucciate l'altro scalogno e tagliatelo in dadini di piccole dimensioni, copritelo con l'aceto di mele e lasciatelo macerare per 1 ora.
Massaggiate con sale e pepe nero la carne, poi rosolatela in una padella rovente velata di olio su tutti i lati: ci vorrà almeno una ventina di minuti.
Trasferite l'arrosto su una placchetta e rosolate vivacemente nella stessa padella le patate con lo scalogno; riducete quindi la fiamma, coprite e cuocete delicatamente con l'acqua di vegetazione fuoriuscita.
Infornate l'arrosto a 220 °C in modalità statica per 10-12 minuti. Sfornate e lasciate riposare per 15-20 minuti.
Frullate intanto le foglie di crescione con 30 g di olio, ghiaccio e 3 g di sale ottenendo una salsa.
Affettate l'arrosto e servitelo con le patate e la salsa.
Due consigli dello chef Procuratevi la carne il giorno prima e lasciatela nella parte alta del frigorifero, non coperta, in modo che la superficie esposta all'aria si asciughi leggermente: questo consentirà di avere una colorazione uniforme in cottura. Scegliete patate vecchie per gli gnocchi, ma patate giovani, più ricche di acqua, per farle arrosto.

ARIANNA CONSIGLIO

Ventisei anni, catanese, dopo il liceo scientifico sceglie la cucina: studia all'Alma e intanto comincia a lavorare: la prima esperienza a La Fefa di Finale Emilia la convince di essere sulla strada giusta. Continua la formazione tra il Piemonte (Guido da Costigliole e Piazza Duomo) e diversi locali di Milano. La tappa decisiva è da Contraste, dove con Matias Perdomo e Simon Press impara a «pensare» il cibo, non solo a prepararlo. Ora è responsabile di Exit Pastificio Urbano a Milano (anche se le sue passioni sono la carne, il fuoco e la brace).

BRASATO AI MIRTILLI CON PURÈ CREMOSO

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Medio
Tempo 4 ore
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

6 **piccole guance di manzo**
1,5 litri **vino Barbera o Nebbiolo**
1 kg **patate**
1 kg **cipolle**
250 g **mirtilli**
200 g **panna fresca**
50 g **burro**
olio extravergine di oliva
sale grosso e fino

Mondate le cipolle, affettatele finemente e brasatele in casseruola con un velo di olio e una presa di sale per 40 minuti circa: dovranno risultare molto morbide.
Salate le guance di manzo e rosolatele vivacemente su tutti i lati in un'altra padella velata di olio.
Unite le guance nella casseruola con la cipolla, alzate il fuoco, coprite con il vino e cuocete dal bollore per 3-4 ore (2 ore in pentola a pressione); posate un foglio di carta da forno a contatto sul liquido per tenere tutta la carne coperta. Una volta cotta, sgocciolate la carne e addensate il sugo, unitevi 200 g di mirtilli e cuoceteli per qualche minuto; infine frullate tutto se desiderate una consistenza omogenea.
Preparate il purè cremoso: lavate le patate, posatele su un letto di sale grosso, copritele di sale e infornatele a 180 °C per 50 minuti circa (con questa tecnica di cottura rimarranno più asciutte); sfornatele, eliminate la buccia e frullatele, molto brevemente per non renderle collose, con la panna, il burro e il sale.
Servite il brasato con il purè e completate con il sugo e i mirtilli rimasti.

Insalata di puntarelle e arance *pag. 61*
Plum cake alle carote *pag. 71*

Se il **Moscato d'Asti** è un classico con i dolci da forno, va provato anche con i piatti tra il dolce e il salato, come queste puntarelle. Ci piace Cà ed Balos 2022 di Dacapo per i tipici profumi muschiati e la sua aromaticità mai stucchevole. *15 euro, dacapo.it*

Torta salata ai carciofi *pag. 61*

L'abbinamento difficile con i carciofi si risolve con un bianco fruttato ed erbaceo. Il **Sauvignon** Poggiomasso 2021 di Ciù Ciù è ingentilito da una piccola parte di chardonnay e pinot bianco. *11 euro, ciuciutenimenti.it*

Strudel di lenticchie *pag. 61*

Il gusto deciso del polpettone merita un rosso di medio corpo, dalla tannicità elegante. Abbiamo trovato quello giusto nel **Rosso di Montalcino** 2020 di Canalicchio di Sopra: figlio di una grande annata, unisce finezza e profondità come solo i grandi vini sanno fare. *20 euro, canalicchiodisopra.com*

Reale di manzo *pag. 64*

Deve essere rosso e di struttura importante il vino per gli arrosti succulenti. Provate il **Nobile di Montepulciano** 2019 di Tenuta Calimaia, intenso e persistente, con profumi di frutti rossi e spezie. *25 euro, frescobaldi.com*

DOLCI

Piattini **Bitossi Home**, cucchiaino **Westwing**.

Cheesecake alle arachidi con caramello salato

Crostata al pistacchio effetto tiramisù

Piattini dello strudel **Bitossi Home**; tovaglia e piattino della crostata **La DoubleJ**, piatto grande, calici e posate **Westwing**.

Strudel con pere e cioccolato

Plum cake alle carote

Vassoio tondo con decoro blu e rosso dei cookie, piattino del plum cake e bicchieri **Bitossi Home**, piattini e canovaccio dei cookie **La DoubleJ**; tovaglietta americana e tovagliolo del plum cake **Twins and Shout**.

Cookie con gocce fondenti

CHEESECAKE ALLE ARACHIDI CON CARAMELLO SALATO

Cuoco Luca Perego
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 3 di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

PER LA BASE
- **150 g biscotti secchi tipo petit beurre**
- **150 g arachidi non salate**
- **100 g burro**
- **olio di semi**

PER LA CREMA
- **250 g ricotta**
- **200 g panna fresca**
- **160 g formaggio bianco spalmabile**
- **50 g zucchero a velo**
- **30 g latte**
- **10 g gelatina alimentare in fogli**

PER LA GANACHE AL CARAMELLO
- **160 g panna fresca**
- **100 g cioccolato bianco**
- **100 g zucchero**
- **50 g burro**
- **30 g miele**
- **arachidi tostate – sale**

PER LA BASE
Frullate piuttosto finemente i biscotti con le arachidi e impastate il composto con il burro, fuso. Foderate 8 anelli di metallo (ø 8 cm) con un foglio di acetato attaccandolo con un filo di olio.
Posate gli anelli in un vassoio foderato di carta da forno e distribuite all'interno il composto di biscotti, pressandolo bene.
PER LA CREMA
Setacciate la ricotta e mescolatela con il formaggio bianco a temperatura ambiente e lo zucchero a velo.
Montate la panna.
Ammollate la gelatina in acqua fredda, strizzatela e scioglietela delicatamente sul fuoco con il latte; versate tutto nella crema di ricotta e mescolate delicatamente; alla fine incorporate anche la panna montata.
Distribuite la crema negli anelli, sopra la base, e ponete in frigo per 3 ore.
PER LA GANACHE AL CARAMELLO
Preparatela poco prima di consumare le cheesecake; diversamente fatela ammorbidire velocemente nel forno a microonde. Fondete in un pentolino lo zucchero e il miele, poi versate nel caramello 100 g di panna bollente: fate molta attenzione poiché si svilupperà una reazione tumultuosa. Aggiungete quindi il burro, un pizzico di sale e il cioccolato bianco tritato; infine unite il resto della panna, fredda, e amalgamate bene.
Estraete le cheesecake dal frigo, liberatele dagli anelli, distribuitele nei piattini e completatele con la ganache, tiepida.
Completate con arachidi spezzettate.

LUCA PEREGO

Ventisette anni, di Lecco, è pasticciere per vocazione e per eredità (viene da una famiglia di panificatori). Ha iniziato a condividere i suoi dolci su Instagram e sul web, dove è conosciuto come Lucake e molto amato per le sue ricette, che riprendono i classici rendendoli accessibili a tutti, e per il modo amichevole con cui insegna a preparare le sue creazioni. Volto noto anche in tv, ha partecipato tra le altre trasmissioni a *Bake Off Italia* su Real Time, è stato tutor a *Detto Fatto* su Rai2, ed è ora spesso presente a *Cotto e Mangiato,* su Italia 1.

CROSTATA AL PISTACCHIO EFFETTO TIRAMISÙ

Cuoco Luca Perego
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 15 minuti più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
- **200 g farina 00**
- **125 g burro**
- **90 g zucchero**
- **2 tuorli grandi (35-50 g)**
- **sale**

PER FARCIRE
- **biscotti tipo pavesini**
- **300 g latte**
- **3-4 tazzine di caffè**
- **50 g cioccolato fondente al 50-55%**
- **200 g mascarpone**
- **200 g crema dolce spalmabile di pistacchio (non pasta di pistacchio 100%)**
- **200 g panna fresca**
- **zucchero a velo**
- **granella di pistacchi**

PER LA PASTA FROLLA
Impastate il burro, ben freddo, con lo zucchero e un pizzico di sale; incorporate i tuorli e, per ultima, la farina setacciata: dovrete ottenere un composto sodo e liscio. Avvolgetelo nella pellicola e ponetelo a riposare in frigo per almeno 3 ore.
Stendete la pasta a 3-4 mm di spessore e con essa foderate una tortiera da crostata con fondo mobile (ø 22 cm); bucherellate il fondo e infornate a 180 °C per 20 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare.
PER FARCIRE
Spennellate il fondo con il cioccolato fondente fuso; fate raffreddare.
Montate il mascarpone con la crema di pistacchio, la panna e 10-15 g di zucchero a velo (assaggiate per verificare il grado di dolcezza).
Mescolate il caffè e il latte e inzuppatevi i pavesini; distribuiteli sulla crostata coprendo tutta la superficie. In alternativa, se usate uno stampo con bordo alto, potete scegliere anche i savoiardi.
Riempitela con la crema al mascarpone e cospargetela con granella di pistacchio.

STRUDEL CON PERE E CIOCCOLATO

Cuoca Carlotta Perego
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
- **230 g pasta sfoglia stesa rettangolare**
- **80 g cioccolato fondente**
- **30 g mandorle a lamelle**
- **7 biscotti secchi**
- **2 pere**
- **limone**
- **cannella in polvere**
- **zucchero semolato**
- **latte vegetale**
- **sale**

Sbucciate le pere e tagliatele a tocchetti non troppo piccoli. Spruzzateli con succo di limone.
Raccogliete in una grande ciotola il cioccolato sminuzzato, le mandorle, 1 cucchiaino di cannella, 3 biscotti sbriciolati, le pere, 1-2 cucchiai

di zucchero e un pizzico di sale.
Mescolate tutto per ottenere un ripieno armonico.
Cospargete la parte centrale del rettangolo di pasta sfoglia con i biscotti rimasti, sbriciolati.
Disponetevi sopra il ripieno di cioccolato e pere, quindi chiudete la sfoglia, prima sui lati corti, quindi arrotolandola per ottenere uno strudel.
Chiudete bene la sfoglia, sigillandola con i rebbi di una forchetta, voltate lo strudel sottosopra e appoggiatelo in una placca coperta con carta da forno con la giuntura rivolta verso il basso.
Praticate tre tagli sulla superficie con un coltellino affilato, spennellate con il latte vegetale e infornate a 180 °C per circa 30 minuti.
Da sapere Se amate il cioccolato amaro, potete non zuccherare il ripieno: la dolcezza dei biscotti e delle pere è sufficiente a dare armonia al sapore. Aggiungete invece lo zucchero se preferite bilanciare un po' l'intensità del fondente.

PLUM CAKE ALLE CAROTE

Cuoco Luca Perego
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL PLUM CAKE
- **375 g carote**
- **195 g zucchero**
- **195 g farina 00**
- **120 g olio di semi**
- **45 g fecola**
- **16 g 1 bustina di lievito per dolci**
- **3 uova**
- **sale**

PER COMPLETARE
- **150 g yogurt greco**
- **150 g mascarpone**
- **150 g panna fresca**
- **50 g zucchero a velo**
- **2 arance bio**

PER IL PLUM CAKE
Mondate le carote, tagliatele in tocchetti e frullatele con l'olio.
Montate le uova con lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto spumoso. Incorporatevi le carote e continuate a montare finché il composto non risulterà uniforme.
Setacciate la farina, la fecola e il lievito e unitele al composto mescolando dal basso verso l'alto.
Versate in uno stampo da plum cake da 1,2-1,5 litri foderato di carta da forno; infornate a 175 °C per 40-45 minuti (verificate la cottura con lo stecchino: infilato fino al cuore dovrà uscirne asciutto). Sfornate il plum cake, lasciatelo raffreddare, quindi sformatelo.

PER COMPLETARE
Montate lo yogurt greco con il mascarpone, la panna fresca, lo zucchero a velo e la scorza grattugiata di 1 arancia. Raccogliete il composto in una tasca da pasticciere e distribuitelo sulla superficie del plum cake. Completate con altra scorza di arancia grattugiata.

COOKIE CON GOCCE FONDENTI

Cuoco Luca Perego
Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
- **270 g farina 00**
- **170 g burro fuso**
- **170 g zucchero di canna**
- **150 g cioccolato fondente al 70%**
- **150 g gocce di cioccolato**
- **80 g zucchero semolato**
- **1 uovo**
- **1 tuorlo**
- **amido di mais**
- **bicarbonato**
- **sale**

Setacciate la farina con 1 cucchiaino di bicarbonato, 10 g di amido di mais e un bel pizzico di sale.
Mescolate lo zucchero di canna e quello semolato con il burro fuso; quando si saranno perfettamente sciolti, amalgamatevi il tuorlo e l'uovo mescolando con una frusta.
Versate il composto sulla farina e mescolate con un cucchiaio di legno; incorporate le gocce di cioccolato e il cioccolato fondente a pezzetti. È normale che il composto risulti un po' oleoso. Copritelo con la pellicola a contatto e lasciatelo riposare per almeno 2 ore.
Modellatelo infine in palline di circa 50 g ciascuna, accomodatele su una placca foderata di carta da forno, completatele con qualche goccia di cioccolato e infornatele a 175 °C per 13-15 minuti.
Sfornate i cookie e lasciateli raffreddare. Potete prepararli il giorno prima e lasciarli in forno fino al momento del consumo.

Brasato ai mirtilli *pag. 64*

Rosso, di buon corpo, con profumi che ricordino i mirtilli: ecco l'identikit del vino giusto per questo brasato. Noi l'abbiamo trovato in Trentino: è il **Teroldego Superiore** Musivum Riserva 2016 di Cantina Mezzacorona, generoso, vellutato e fragrante. *45 euro, vinimusivum.it*

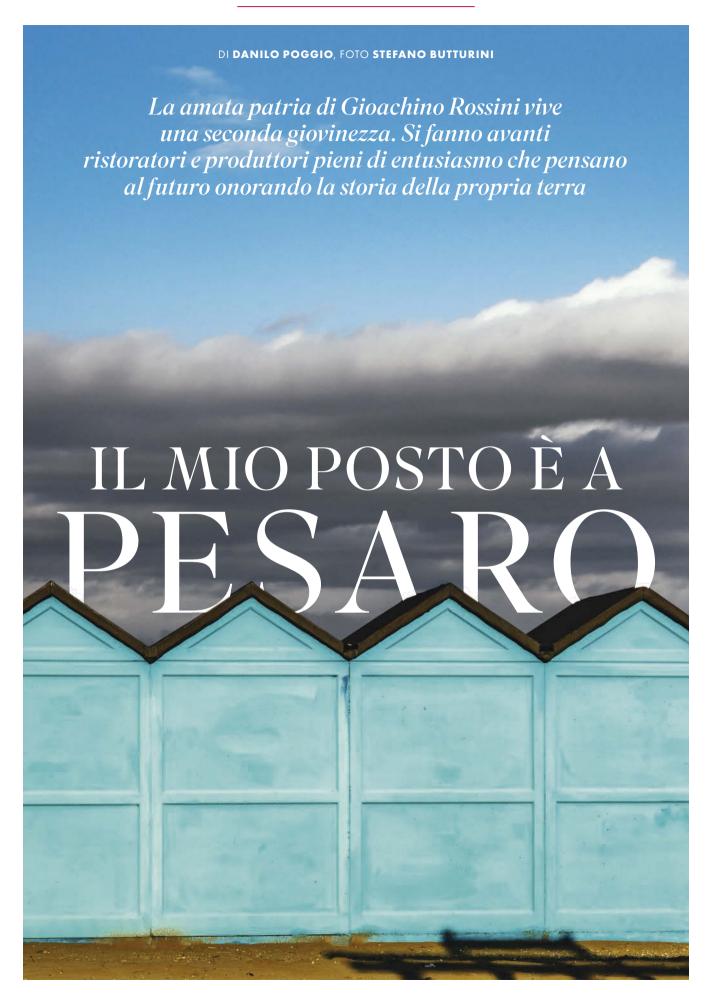
Cheesecake alle arachidi con caramello salato *pag. 70*
Crostata al pistacchio *pag. 70*

I dolci con la frutta secca stanno bene con il **Marsala**. Vi consigliamo Oltrecento di Florio, affinato per un paio di anni in botti di rovere: rotondo e armonico, ha profumi di vaniglia e uvetta. Si trova anche al super. *12,50 euro, duca.it*

Strudel con pere e cioccolato *pag. 70*

La nota dolce-acidula delle pere è valorizzata da un **passito di montagna**, come il **Kerner** Nectaris 2020 di Cantina Valle Isarco, dolce e carezzevole, con un gusto che ricorda i frutti esotici. *31 euro, cantinavalleisarco.it*

Cookie con gocce fondenti *pag. 71*

Il sapore burroso e la nota amara del cioccolato fondente ben si accompagnano a un vino rosso e dolce. Ci piace il **Recioto della Valpolicella Classico** 2017 di Zenato, per i suoi eleganti profumi di marasche sotto spirito e i tannini vellutati. *35 euro, zenato.it*

DI **DANILO POGGIO**, FOTO **STEFANO BUTTURINI**

La amata patria di Gioachino Rossini vive una seconda giovinezza. Si fanno avanti ristoratori e produttori pieni di entusiasmo che pensano al futuro onorando la storia della propria terra

IL MIO POSTO È A PESARO

Natura morta ai Musei Civici di Pesaro. Le collezioni, a partire dalla famosa Pala di Giovanni Bellini, sono ospitate al piano nobile di Palazzo Mosca, un tempo residenza di una delle più importanti famiglie della nobiltà pesarese. Nella pagina accanto, cabine sulla spiaggia cittadina.

Ritmo, musica e ironia dissacrante: Pesaro sa essere imprevedibile. Secondo centro delle Marche, con oltre novantamila abitanti, è una città di mare che non vive soltanto d'estate. Le vie del centro storico offrono riparo anche nei mesi più freddi e sono vibranti di un entusiasmo non urlato ma contagioso. Città Creativa della Musica Unesco dal 2017, nel 2022 Pesaro è stata insignita del titolo Città italiana dei giovani «per aver saputo coinvolgere un gran numero di ragazzi del territorio», guardando con fiducia a chi costruirà il suo futuro. Soprattutto negli ultimi anni, un vivace spirito imprenditoriale giovanile brilla in città, interpretando il ben noto stile di accoglienza della vicina riviera romagnola in una chiave più tipicamente marchigiana. E intanto Pesaro si prepara: nel 2024 sarà anche Capitale italiana della cultura.

SULLE ORME DI ROSSINI

Rossini a Pesaro è ovunque. Un teatro, una delle vie principali, un museo nazionale e una casa natale, persino un appassionato festival che coinvolge ogni anno d'estate migliaia di persone. Eppure Gioachino in città ha trascorso solo la sua fanciullezza e poi ha bruciato le tappe: appena adolescente ha iniziato a girare per il mondo e a trentadue anni era una celebrità, noto in tutta Europa al pari di Napoleone. Pesaro lo ha sempre omaggiato e il compositore ha ricambiato questo affetto, considerandola la sua patria e lasciando in eredità i suoi beni alla città, per contribuire alla formazione musicale dei ragazzi. Rossini, nel corso della sua vita, ebbe modo di esprimere tutto il suo talento, ma anche il gusto per il cibo e per il vino e il piacere del godersi la vita.

Con lo stesso sguardo gaudente va vissuta l'esperienza della famosa Pizza Rossini, assaggio immancabile di ogni gita in zona. Nata negli anni Sessanta come accompagnamento per l'aperitivo, è una pizza con pomodoro e mozzarella, cui vengono aggiunte uova sode e molta maionese. Il suo tempio è il C'era una volta, fondato quarant'anni fa da Gippo Petroccione e dalla moglie Monica, luogo di festa e goliardia; accanto a sfiziose proposte gastronomiche territoriali, si trovano in menù 144 pizze, con 20 varianti della Rossini. «Se sei di Pesaro, lo sai», racconta il figlio William. «La pizza esige la maionese. Il suo apprezzamento è trasversale, non conosce limiti di età. La mangiano i ragazzini nelle loro prime uscite e le eleganti signore dopo essere andate a teatro. Per noi, la Sacra Maio è una cosa seria: ne produciamo, e consumiamo, almeno settanta chili a settimana».

A poca distanza, c'è un'altra declinazione di cucina giovanile, con piatti invitanti →

Drink, cordialità e piatti di mare al Cocktail/Bar + Cucina, in pieno centro storico. Nella pagina accanto, volte affrescate nella secentesca Villa Caprile, la storica sede dell'Istituto agrario Cecchi, che con i suoi scenografici giardini è uno dei gioielli architettonici della città.

Sorrisi in sala e, nella pagina accanto, in cucina da Opera, trattoria contemporanea di quartiere, accanto al celebre Conservatorio cittadino. In basso, lo chef Cesare Gasparri con la moglie Eliana Mennillo e uno dei dolci al loro Rossini Bistrot.

e una stimolante carta dei vini: Opera, trattoria contemporanea di quartiere, ha aperto da pochi mesi e il titolare Enrico Francesconi, trentacinque anni, dopo esperienze internazionali, è tornato a casa con la voglia di puntare sulla cucina etica. «Essere uniformati ci va un po' stretti. Guardo alla genuinità delle vecchie trattorie, con prodotti tracciabili, con piatti di buon livello e accessibili a tutti. La contemporaneità consiste nella consapevolezza delle moderne tecniche di cucina e nel fare tesoro di ciò che abbiamo imparato durante i viaggi».

Seguendo l'ispirazione, è d'obbligo ancora una tappa al Rossini Bistrot, dallo chef Cesare Gasparri (che è stato, tra l'altro, coordinatore didattico della Scuola de La Cucina Italiana) e dalla moglie Eliana Mennillo. Ambiente adatto per grandi golosi e ricercati buongustai, cucina totalmente a vista, carta dei vini ricercatissima e un percorso interamente dedicato al grande compositore pesarese, a partire dal famoso filetto con tartufo e foie gras, riduzione di Porto o di Madeira e vino rosso. «Rossini viaggiava molto», ricorda Eliana, «e la sua perenne ricerca del bello e del buono rappresenta l'Italia nel mondo. La cucina italiana è geniale nelle sue infinite sfaccettature. Percorrere le bellezze del nostro Paese in questo modo è una vera operazione culturale, che vogliamo proseguire ogni giorno».

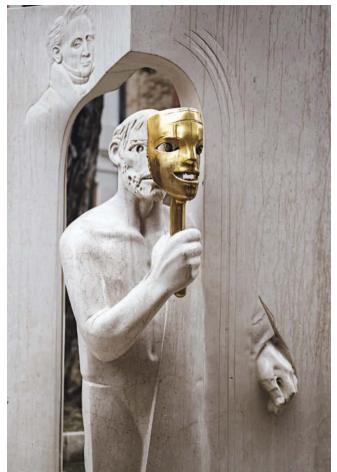
BELLEZZA E RICERCATEZZA

Arte e tavola, a Pesaro, vivono accanto. Nei Musei Civici, proprio di fronte alla Pala dell'*Incoronazione della Vergine*, uno dei capolavori di Giovanni Bellini, è esposta una ricca collezione di nature morte e di raffinate ceramiche, rappresentazione della grande tradizione della zona, con il trionfo del decoro settecentesco «rosa di Pesaro». La ricercatezza, allora come oggi, è la chiave di crescita, anche per proposte meno convenzionali. Il Cocktail/Bar + Cucina, in via Passeri, nasce con il gusto di proporre abbinamenti originali. In cucina c'è lo chef quarantenne Matteo Broccoli che fa tesoro delle sue precedenti esperienze nella ristorazione stellata per creare piatti in sintonia con la mixology. «Siamo un po' atipici, ma c'è curiosità», spiega Andrea Corsini da dietro il bancone, «e si sente che c'è voglia di sperimentare. Tutto è fatto direttamente in casa: in cucina, ma anche nei cocktail, nelle affumicature e nei nostri omaggi alla miscelazione molecolare».

La passeggiata continua, magari con qualche acquisto nel centro storico, passando da Tipico.tips, fornitissimo di prodotti rigorosamente del territorio, e da Solo buon vino, il punto di riferimento in città per gli appassionati di vini naturali. →

COLLI PESARESI
SOTTOZONA MONTE
SAN BARTOLO
2022
ATTO A DIVENIRE
DOC

GIOACCHINO ROSSINI

Orgoglio pesarese con la Pizza Rossini, al ristorante C'era una volta. Nella pagina accanto, dall'alto in senso orario, lo scalone d'onore del Museo Nazionale Rossini, arte contemporanea in città, la casa natale del grande compositore e vino in affinamento all'azienda De Leyva.

INDIRIZZI

Museo Nazionale Rossini, *museonazionalerossini.it* – Ristorante Nostrano, *nostranoristorante.it*
C'era una volta, *ceraunavolta-ps.com* – Ristorante Opera, via Sabbatini 24 – Rossini Bistrot, *rossinibistrot.it*
Cocktail/Bar + Cucina, via Passeri 67 – Tipico.tips local gems, *tipico.tips*
Enoteca Solo Buon Vino, *solobuonvino.com* – Azienda Agricola De Leyva, *aziendagricoladeleyva.it*
Istituto Cecchi, *iiscecchi.edu.it*
Regione Marche, *turismo.marche.it* – Comune di Pesaro, *comune.pesaro.pu.it*

La strada conduce verso il mare e, accanto alla *Sfera grande* dello scultore Arnaldo Pomodoro che riflette acqua e cielo, c'è il ristorante Nostrano, una stella Michelin. Lo chef Stefano Ciotti guida con sapienza una brigata entusiasta, in un luogo che riporta la mente alle giornate trascorse in spiaggia. Da ogni punto della sala si vede il mare, sul tavolo sono disposte ceramiche artigianali locali e dalla cucina arrivano piatti con eleganti influenze orientali, fino al gran finale, un omaggio grandiosamente scenografico a Rossini. «Pesaro», racconta lo chef, «è una città dove si respira bellezza, una bellezza all'inizio da scoprire, ma che poi ti fa stare bene. Mi piace lavorare con i ragazzi, trovo l'energia necessaria per arrivare a nuovi obiettivi. A volte sono sfrontati, ma sono liberi mentalmente. Provo a guidare le loro suggestioni con la mia esperienza e nascono anche così i nuovi piatti».

COLTIVANDO IL FUTURO

Giovani in cucina e in sala, ma giovani anche in cantina e a vivere la terra. Nella quiete del Parco Naturale San Bartolo, Davide Leva, oggi trentottenne, nel 2013 ha realizzato il suo sogno di creare un'azienda agricola con vendita diretta di prodotti. L'azienda De Leyva è una fattoria didattica a tutto tondo, con oliveto, frutteto, carciofaia, arnie e nove ettari di vigneti; il responsabile di cantina ha ventitré anni, le bottiglie hanno coloratissime etichette e i vini esprimono la stessa allegria.

La formazione resta un elemento fondamentale per le nuove generazioni. A Pesaro, sempre all'interno del Parco Naturale, nella seicentesca Villa Caprile, ha sede l'Istituto agrario Cecchi, uno dei più antichi d'Italia. Ogni anno si diplomano oltre duecento periti agrari o agrotecnici. «Qui si formano i custodi dell'ambiente. In una villa antica», commentano il preside Riccardo Rossini e la vicepreside Chiara Fiorucci, «pensiamo alle tecnologie moderne, pensiamo al futuro. Ultimamente c'è un boom di iscrizioni: è cresciuto l'interesse per la cultura della terra, per il cibo e per la sostenibilità». La villa, con le sue sale affrescate, i giardini e gli stupefacenti giochi d'acqua, è visitabile durante l'estate, mentre il negozio dell'azienda agricola della scuola (25 ettari di estensione) è aperto al pubblico in orario scolastico. «Il percorso Città dei giovani 2022», conclude l'assessore alle Politiche giovanili del Comune di Pesaro, Heidi Morotti, «voleva rendere i nostri ragazzi cittadini sempre più attivi, incoraggiandoli a riappropriarsi dei loro spazi. Siamo la città della musica e i giovani a Pesaro sono sempre più protagonisti: il nostro Young Art Festival è stato un vero successo». ■

Dall'alto, il ristorante Nostrano e lo chef Stefano Ciotti con la sua Rosa di Pesaro; l'accoglienza all'enoteca Solo Buon Vino; la Rossini-mania da Tipico.tips. Nella pagina accanto, il ristorante Nostrano rende omaggio a Rossini con una spettacolare esposizione di dolci mignon.

IL TALENTO NASCOSTO DEI FINOCCHI

Crudi in pinzimonio, lessati, al massimo gratinati: questi ortaggi fanno sempre i timidi, ma diventano speciali quando il loro gusto balsamico incontra la sapidità di formaggi, salumi, acciughe, la morbidezza delle uova, la croccantezza del fritto

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **ANGELA ODONE**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

FINOCCHI AL BURRO CON CREMA DI PARMIGIANO
E PROSCIUTTO FRIABILE

FINOCCHI IMBOTTITI SAPORITI

SFOGLIE DI FINOCCHIO, UOVA, POLENTA FRITTA
E SALSA ALLA SENAPE

COTOLETTE DI FINOCCHIO ALLO ZAFFERANO

FINOCCHI AL BURRO CON CREMA DI PARMIGIANO E PROSCIUTTO FRIABILE

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g finocchi mini (in alternativa finocchi tagliati a spicchi)**
- **100 g panna fresca**
- **80 g prosciutto crudo (fette sottili)**
- **50 g burro**
- **50 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **finocchietto fresco**
- **sale – pepe**

Raccogliete i finocchi in una capiente casseruola con il burro, sale e pepe; coprite con il coperchio e stufateli a fuoco medio-basso per 20-25 minuti, girandoli verso metà cottura; alla fine dovranno risultare teneri.
Cuocete il prosciutto nel forno a microonde per 2 minuti, a potenza 750 W, oppure in padella a fuoco medio, voltandolo spesso, finché non sarà croccante.
Scaldate in un pentolino su fuoco medio-basso la panna con il parmigiano, mescolando per qualche minuto, fino a ottenere una salsa omogenea.
Servite i finocchi cosparsi con la salsa al parmigiano, il prosciutto croccante sbriciolato, finocchietto fresco tritato e una macinata di pepe.

FINOCCHI IMBOTTITI SAPORITI

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **6 finocchi da 400 g cad.**
- **140 g pecorino semistagionato**
- **80 g olive verdi**
- **20 g capperi dissalati**
- **20 g pangrattato**
- **5 filetti di acciughe sott'olio**
- **aceto di vino bianco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Lessate i finocchi interi per 45-50 minuti in abbondante acqua salata acidulata con 1 cucchiaio di aceto di vino bianco; scegliete una pentola capiente in modo da poterli appoggiare sul fondo. Infine scolateli e tagliate le parti in eccesso.
Lasciate intiepidire i finocchi, poi scavateli tenendo da parte la polpa; asciugateli con carta da cucina.
Grattugiate il formaggio; sminuzzate le olive, le acciughe, i capperi e la polpa dei finocchi. Mescolate tutti gli ingredienti con 10 g di pangrattato, aggiustate di sale, se serve, e distribuite il composto nei finocchi.
Adagiateli in una teglia da forno leggermente unta, cospargeteli col resto del pangrattato e infornateli a 200 °C per 10-15 minuti.
Serviteli caldi o tiepidi.

SFOGLIE DI FINOCCHIO, UOVA, POLENTA FRITTA E SALSA ALLA SENAPE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA POLENTA

- **1 litro olio di arachide**
- **200 g farina di mais per polenta**
- **sale**

PER LA SALSA

- **1 tuorlo sodo**
- **semi di finocchio**
- **senape – yogurt**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER L'INSALATA

- **100 g soncino (valerianella)**
- **50 g grano saraceno in chicchi**
- **4 uova**
- **2 finocchi medi**

PER LA POLENTA
Cuocete la polenta in 800 g di acqua bollente salata e poi stendetela su una placca oliata, livellandola a 1-2 cm di spessore. Copritela con la pellicola a contatto e lasciatela raffreddare. Riducetela in cubetti di 1-2 cm e friggetene, dieci alla volta, in olio di arachide a 180 °C; immergeteli uno per uno in modo che rimangano separati; non toccateli finché non vengano a galla (in circa 10-12 minuti); scolateli infine su carta da cucina e salateli. In alternativa, distribuiteli in una placca oliata e infornateli a 200-220 °C per 20-25 minuti.
PER LA SALSA
Amalgamate in una ciotola il tuorlo sodo sbriciolato, 1 cucchiaio scarso di senape forte (6 g), 30 g di yogurt, 20 g di olio extravergine, 1 cucchiaino scarso di semi di finocchio leggermente pestati nel mortaio, sale e pepe.
PER L'INSALATA
Tagliate i finocchi a fettine molto sottili (l'ideale sarebbe usare la mandolina) e metteteli a bagno in acqua fredda e ghiaccio.
Scaldate una padella a fuoco medio e cuocete il grano saraceno per 5-7 minuti, facendo attenzione che non bruci, girando e muovendo spesso. Otterrete chicchi tostati e croccanti.
Rassodate le uova in acqua bollente per circa 7-8 minuti.
Mondate il soncino e distribuitelo nell'insalatiera, aggiungete i finocchi, le uova tagliate a metà, il grano saraceno e condite con la salsa.

COTOLETTE DI FINOCCHIO ALLO ZAFFERANO

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **3 finocchi da 300 g cad.**
- **2 uova**
- **1 bustina di zafferano**
- **semi di finocchio**
- **farina 00**
- **pangrattato**
- **olio di arachide**
- **sale**

Mondate i finocchi e privateli delle parti fibrose. Ricavate una dozzina di fette, spesse circa 1,5 cm.
Portate a bollore in una casseruola 2 bicchieri di acqua con un filo di olio e un pizzico di sale; lessatevi le fette di finocchio per 5 minuti per lato. Asciugatele bene.
Stemperate lo zafferano in qualche goccia di acqua tiepida.
Tritate 1 cucchiaino di semi di finocchio nel mortaio.
Unite i semi di finocchio e lo zafferano alle uova e mescolate.
Impanate le fette di finocchio: passatele nella farina, poi nelle uova sbattute, quindi nel pangrattato.
Friggetele in una casseruola sufficientemente larga per cuocerne 4 alla volta, in abbondante olio a 170 °C. Scolatele su carta assorbente, salatele e servitele subito.
Sapore aumentato Per rendere ancora più gustose queste cotolette, accompagnatele con un pesto di finocchietto.

Una selezione dei prodotti di Cinzia Lattanzi. Dal centro, in senso orario, una forma tonda, anche aperta, di pecorino fresco, il Morbidello con olive e peperoncino e quello senza condimento, ricotta fresca, Morbidello con noci, ricotta salata della Valnerina avvolta nella «brusca», paglia tritata mista a erbe.

INSEGUENDO LA VIA LATTEA

La casara Cinzia Lattanzi, ventinove anni, e la zia paterna Rosanna, che l'aiuta in azienda, con le ricotte salate della Valnerina, presidio Slow Food. Con loro il cane Nebbia.

Nella campagna umbra, in Valnerina, per scoprire i formaggi antichi ed etici di Cinzia Lattanzi. Qui, dove le pecore pascolano dieci mesi all'anno sotto ulivi secolari, la ricotta è un sapere tramandato di madre in figlia. E gli appuntamenti si prendono sui social

DI **SARA TIENI**, FOTO **GIACOMO BRETZEL**

La mattinata è uggiosa, il cielo invernale grigio e fermo, ma quando arriviamo all'azienda agricola di Cinzia Lattanzi a Castel Ritaldi (Perugia) nel cuore della Valnerina, l'atmosfera viene animata da un gruppo di galline variopinto e piuttosto esuberante. Seguono, in ordine, i cani Nebbia e Luna, qualche oca razzolante, una faraona. In sottofondo, il belare di pecore e agnellini. Nitrire di cavalli. Poi, in questo agreste sottofondo musicale arriva la titolare, ventinove anni, con le mani arrossate per il lavoro nel suo microcaseificio con annessa bottega. Accanto a lei il padre Dante e la zia Rosanna. Siamo qui per scoprire la ricotta salata della Valnerina, un prodotto raro e antico, dal 2019 insignito del presidio della Fondazione Slow Food per la biodiversità alimentare, e di cui Cinzia è la più giovane produttrice.

Stagionale, questa ricotta si prepara da novembre a luglio e matura dai quindici giorni ai cinque mesi. Nata da una delle attività in passato alla base dell'economia locale, ovvero la pastorizia, la ricotta salata della Valnerina si riconosce dall'assenza di buccia e dalla pasta bianca e compatta. Veniva conservata, durante la transumanza, in una sacca di tela stretta all'imbocco: dà lì la sua tipica forma a pera. La tradizione la vuole coperta non solo con sale ma anche di crusca ed erbe spontanee, che ne favoriscono la conservazione. Si degusta fresca, con olio e pepe, oppure stagionata, grattugiata sull'acquacotta umbra, un piatto a base di pane casereccio raffermo, imbevuto in una zuppa di pomodori e cipolle, aromatizzato con qualche foglia di menta. Cinzia ci fa assaggiare la ricotta in versione fresca e una selezione dei suoi formaggi, un po' di confettura e del miele, su rustici tavolini che in primavera e in estate ospitano gli «aperi-country», saporiti aperitivi con formaggi, vini e altri prodotti artigianali della zona. «Mi piace fare sistema. Abbiamo tante eccellenze qui», ci racconta la giovane casara la cui storia mette allegria. Sa di fatica, di resistenza, ma anche di leggerezza.

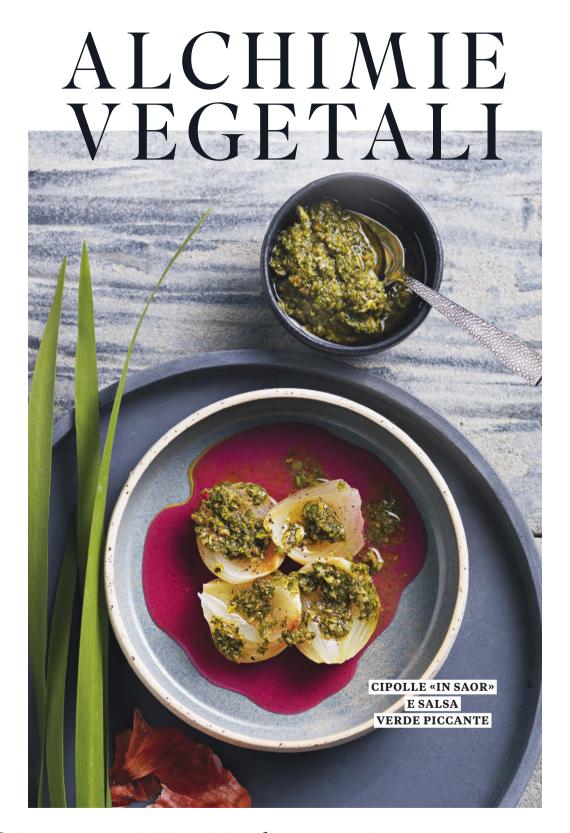
«Ho iniziato nel 2012. La spinta è stato il mio grande amore per gli animali e per l'attività di famiglia: mio padre Dante allevava agnelli da carne a uso familiare». A dare il via a questa estasi casearia in realtà è mamma Carla. «Avevamo latte in abbondanza, così si mise a produrre del formaggio. Si è sparsa la voce e hanno iniziato a chiedercelo in tanti. Dandole una mano capii che ero a una svolta e decisi di farmi coraggio. Acquistammo i primi duecento capi: pecore sarde e francesi di razza Lacaune, e iniziammo con pecorino e ricotta».

Alcuni agnellini della fattoria di Cinzia Lattanzi, che ospita seicento ovini Lacaune, una razza francese, ma anche cavalli arabi, allevati dal fratello di Cinzia. Nella pagina accanto, i pascoli intorno all'azienda agricola, in Valnerina, vicino a Perugia.

Intanto arriva Aurora, tre anni e mezzo. La bambina di Cinzia sta con lei dopo la scuola materna, in una fattoria didattica tutta per lei, fatta di agnellini e pony, «come me ama il contatto con gli animali, è sempre in prima fila ad accudirli». Tutto questo affetto si traduce in latte eccellente prodotto da seicento capi che pascolano, per dieci mesi l'anno, sotto olivi secolari e brucano erba fresca. «Ho stretto un patto con gli ovicoltori della zona. Integro la loro alimentazione con cereali prodotti da noi, nei vari ettari che teniamo in affitto per il seminativo. Un tempo in estate, sugli altipiani, arrivavano anche greggi di altre regioni. I locali invece, da settembre, spostavano gli animali verso le pianure e i pascoli laziali, dove il clima è più mite». Intanto arriva un paniere di latticini: è ricco, invitante, creativo e anche molto stagionale: oltre alla celebre ricotta ci sono il pecorino fresco, il Morbidello, un formaggio a pasta fondente condito con noci oppure con olive e peperoncino, un ottimo yogurt, «una cliente mi ha suggerito di aggiungerlo all'impasto per la piadina: è stata una scoperta», la mozzarella e la panna cotta. Non manca nemmeno lo stracchino di pecora, il cacioricotta, il primosale classico e quello aromatizzato. Infine c'è il cuore di robiola muffettato, delizia dalla romantica forma con crosta di muffa edibile, il *Penicillium Candidum*. Siete incuriositi? Le porte sono aperte. Cinzia ama l'accoglienza.

«A richiesta, organizziamo un laboratorio che ho intitolato "Impariamo a fare il formaggio", un'iniziativa aperta a gruppi di famiglie interessati alla tradizione secolare dei pastori umbri». Si lavora tanto qui, ma anche ci si diverte. «Lo scorso Natale ho preso parte al Presepe vivente di Castel Ritaldi nei panni di una casara (*ride*, ndr). Preparavo la ricotta in diretta. Io non cambio mestiere neanche nei giorni di festa». La sveglia di Cinzia è all'alba, i tempi della campagna sono implacabili ma su di lei scivolano con brio. Merito anche del supporto del marito Alex. I progetti sono tanti, la voglia di sperimentare pure. «Ho preso una mucca. La speranza, quando partorirà, è di avviare una rivendita di latte fresco. Per la prossima Pasquetta invece, tempo permettendo, è in programma il *Pranzo del Pastore:* oltre ai formaggi anche salumi locali e fave. In zona, peraltro, c'è la fava cottòra, altro presidio Slow Food dalla buccia morbidissima». Volete prenotarvi? Trovate le informazioni su *agricolacinzialattanzi.it* ma, per raggiungere la nostra casara meglio i social. «La gente mi scrive lì, segue la vita della fattoria. Ci scambiamo consigli». E Cinzia, da buona millennial, si racconta, tra reel e post. ■

ALCHIMIE VEGETALI

CIPOLLE «IN SAOR» E SALSA VERDE PICCANTE

Scienza e creatività, minimalismo, e un intenso sapore umami. Ecco, in cinque piatti preparati da noi, la cucina di Davide Guidara, chef campano pluripremiato quest'anno dalla Guida Michelin

RICETTE **DAVIDE GUIDARA**, TESTI **ANGELA ODONE**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

CARDONCELLI CON CREMA DI CASTAGNE E PAPRICA

Piatto dei cardoncelli, piattino e ciotolina dell'olio alla paprica e ciotolina della salsa verde delle cipolle **VS Ceramics**, piattino portaposata e tavolo di legno **Emporio Mikica**; piatto fondo delle cipolle **Marie Ceramiche**, cucchiaino della salsa **Sambonet**, fondo in cemento lavorato **Maiide Milano**.

Piatto del radicchio **H&M Home**, ciotoline **VS Ceramics**, piatto delle barbabietole **VBC Casa**, decorazioni in legno **Emporio Mikica**, posate **Sambonet**, fondi di cemento lavorati **Maiide Milano**.

RADICCHIO CON CREMA DI FORMAGGIO DI CAPRA

BARBABIETOLA
CON MAIONESE DI RUCOLA

Fondi di cemento lavorati **Maiide Milano**. Nella pagina accanto, carta da parati **JV Store-Jannelli&Volpi**.

LENTICCHIE E ALGHE

CIPOLLE «IN SAOR» E SALSA VERDE PICCANTE

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 2 ore di marinatura
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 4 cipolle dorate
500 g cipolle rosse
50 g vino Malvasia delle Lipari
30 g aceto di lampone
20 g uvetta
20 g zucchero
15 g pinoli
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA SALSA VERDE PICCANTE
50 g olio di semi
50 g olio extravergine di oliva
40 g succo di limone
30 g prezzemolo
15 g aceto di lamponi
10 g capperi dissalati
7 g origano
1 spicchio di aglio
1 piccolo peperoncino fresco
scorza di limone

Ponete le cipolle dorate con la buccia in una placca e infornatele a 200 °C per 40-45 minuti.
Affettate le cipolle rosse in fettine sottili e stufatele delicatamente in casseruola con un filo di olio fino a quando non si saranno appassite, poi unite la Malvasia; dopo alcuni minuti aggiungete anche i pinoli, l'uvetta, l'aceto, lo zucchero e un pizzico di sale. Proseguite a rosolare sulla fiamma media per qualche minuto e poi spegnete. Frullate tutto unendo un poco di acqua, infine passate al setaccio ottenendo un liquido liscio e di colore rosato («saor»).
Sfornate le cipolle dorate e lasciatele intiepidire, poi privatele delle guaine esterne e dividetele in spicchi. Raccogliete gli spicchi in una ciotola, insaporiteli con una macinata di pepe, coprite con la salsa rosata e lasciate marinare per 2 ore.

PER LA SALSA VERDE PICCANTE
Tritate finemente l'aglio, i capperi, il peperoncino, il prezzemolo, l'origano e 10 g di scorza di limone. Poi aggiungete gli oli, l'aceto e il succo di limone e mescolate così da ottenere una salsa verde.
Distribuite un poco di salsa rosa nei patti, accomodate gli spicchi di cipolla e completate con la salsa verde prima di servire.

DAVIDE GUIDARA

«Avevo nove anni quando comunicai a casa la mia intenzione di fare il cuoco. La loro risposta fu "passerà". E invece non è mai passata». Dopo la scuola alberghiera a Castelvenere (BN), tante le esperienze in grandi ristoranti: Don Alfonso, il Mosaico di Nino di Costanzo, la Terrazza di Roma con Fabio Ciervo, Michel Bras, il Sea Grill di Bruxelles, e infine il Noma. Poi passa al Sum di Catania, dove sperimenta e mette a punto il suo stile: minimalismo, essenzialismo e umami. Arriva nel 2021 al Tenerumi, il ristorante vegetariano del Therasia Resort sull'isola di Vulcano, e nel 2022 riceve dalla Guida Michelin la stella, la Stella Verde e il premio Young Chef dell'anno.

CARDONCELLI CON CREMA DI CASTAGNE E PAPRICA

Impegno Facile
Tempo 2 ore e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 litri olio di arachide
300 g 8 funghi cardoncelli puliti
aceto di vino bianco
aglio
prezzemolo – rosmarino
sale – pepe in grani

PER L'OLIO ALLA PAPRICA
300 g olio extravergine di oliva
50 g paprica affumicata
50 g aceto di vino bianco
3 spicchi di aglio
2 cipolle – rosmarino

PER LA CREMA DI CASTAGNE
250 g castagne bollite
10 caldarroste
sale

Raccogliete in una casseruola, che possa andare in forno, l'olio di arachide con 1 spicchio di aglio, qualche rametto di rosmarino e 6-7 grani di pepe. Immergetevi i funghi e infornate a 140 °C per 2 ore.
Sfornate i funghi, sgocciolateli e filtrate l'olio: conservatelo perché sarà perfetto da usare per altre ricette. Condite i funghi con qualche →

foglia di prezzemolo, pepe, sale e 1-2 cucchiai di aceto.

PER L'OLIO ALLA PAPRICA

Affettate le cipolle e rosolatele in una casseruola con l'olio, 2 rametti di rosmarino e 1 spicchio di aglio con la buccia per 5-6 minuti; bagnate poi con l'aceto e fate evaporare, quindi unite la paprica affumicata e dopo qualche minuto spegnete. Fate raffreddare e filtrate in un colino fine.

PER LA CREMA DI CASTAGNE

Frullate le castagne lessate con 300 g di acqua e un pizzico di sale.
Distribuite la crema di castagne nei piatti, accomodate i funghi caldi e completate con l'olio alla paprica e le caldarroste sbriciolate.

RADICCHIO CON CREMA DI FORMAGGIO DI CAPRA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g formaggio di capra a crosta fiorita**
- **200 g latte**
- **100 g olio extravergine di oliva**
- **40 g aceto balsamico**
- **30 g salsa di soia**
- **10 g miele di acacia**
- **2 radicchi**
- **burro**

Accomodate i radicchi su una placca e infornateli a 200 °C per 40 minuti.
Sfornateli, rimuovete le foglie esterne, divideteli in spicchi e rosolateli in una noce di burro.
Mescolate olio, aceto balsamico, salsa di soia e miele, finché il miele non si sarà perfettamente sciolto.
Trasferite gli spicchi di radicchio in una ciotola e copriteli con la glassa al miele e aceto balsamico. Lasciateli insaporire (tenendoli delicatamente in caldo) almeno per una ventina di minuti.
Eliminate la crosta del formaggio di capra e poi frullatelo con il latte fino a ottenere una salsa liscia.
Disponete gli spicchi di radicchio nei piatti e completate con qualche goccia di glassa e con la crema di formaggio.

BARBABIETOLA CON MAIONESE DI RUCOLA

Impegno Facile
Tempo 15 minuti più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g barbabietola già cotta**
- **30 g olio extravergine di oliva**
- **45 g aceto di mele**
- **15 g salsa di soia**
- **foglioline di menta**
- **senape rustica in grani**

PER LA MAIONESE DI RUCOLA

- **250 g rucola**
- **200 g olio di semi di girasole**
- **30 g aceto di mele**
- **10 g senape cremosa**
- **3 g sale**

Emulsionate l'aceto di mele con la salsa di soia e l'olio così da ottenere una salsa.
Tagliate la barbabietola in fettine sottili, conditela con la salsa appena preparata e qualche fogliolina di menta e lasciate insaporire per 30 minuti circa. Se preferite usare le barbabietole non precotte, lessate quelle fresche, con la buccia, per una trentina di minuti in acqua bollente non salata, poi scolatele, sbucciatele e affettatele, poi conditele con la salsa come già indicato.

PER LA MAIONESE DI RUCOLA

Frullate 200 g di rucola con 20 g di acqua, sale, aceto, 1 cucchiaio circa di senape cremosa e l'olio, unendolo a filo. Proseguite a frullare fino a ottenere una crema liscia.
Disponete le fettine di barbabietola nei piatti, completate con la maionese di rucola, qualche punto di senape rustica in grani, il resto della rucola fresca e ancora qualche fogliolina di menta. Servite il resto della maionese di rucola in una ciotolina a parte.

LENTICCHIE E ALGHE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL BRODO VEGETALE

- **300 g cimette di broccolo**
- **200 g cimette di cavolfiore**
- **100 g cipolla**
- **50 g sedano**
- **2 carote**
- **1 foglio di alga nori**
- **concentrato di pomodoro**
- **olio extravergine di oliva**

PER LE LENTICCHIE

- **100 g lenticchie di Ustica**
- **50 g cipolla**
- **15 g alghe wakame**
- **10 g aglio**
- **rosmarino**
- **aceto di vino bianco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

PER IL BRODO VEGETALE

Mondate e tritate finemente broccolo, cavolfiore, sedano, carote e cipolla, e raccogliete tutto in una ciotola; unite qualche cucchiaio di olio, 3 cucchiai di concentrato di pomodoro e amalgamate con le mani impastando in modo che tutto risulti ben condito.
Distribuite questo mix su una placca e infornate a 180 °C fino a quando le verdure non inizieranno a caramellare: ci vorranno almeno 30 minuti.
Sfornate e raccogliete tutte le verdure in una casseruola, unite un pezzetto di alga nori (in quantità a piacere), coprite a filo di acqua. Al bollore riducete la fiamma e lasciate cuocere dolcemente per 30 minuti.
Filtrate con il colino fine ottenendo un brodo saporitissimo.

PER LE LENTICCHIE

Rosolate la cipolla in una casseruola con 1-2 cucchiai di olio, l'aglio e il rosmarino. Dopo 2-3 minuti unite le lenticchie e cuocetele aggiungendo a mano a mano il brodo appena filtrato necessario: ci vorranno almeno 30-35 minuti.
Fate rinvenire le alghe nori condendole con un paio di cucchiai di aceto, sale e olio.
Distribuite le lenticchie nei piatti, completatele con le alghe wakame e decorate a piacere con pezzettini di broccolo, cavolfiore, carota crudi.
Servite subito.

NIENTE SPRECHI Conservate le verdure usate per il brodo: mescolate con pane raffermo, saranno ottime per preparare polpette vegetali. Frullate, si trasformano in una salsa gustosa.

Le mele della Val Venosta arrivano anche direttamente a casa, in un'elegante confezione di cartone: può essere un'idea regalo gustosa e originale.

IL PARADISO DELLE MELE

La Val Venosta è il "paradiso delle mele": se ne coltivano 18 varietà, ciascuna con caratteristiche diverse per consistenza, buccia, colori, profumi e sapori. Accanto alla classica Golden Delicious, dolce, con aromi di mango e scorza di arancia, ce ne sono alcune meno conosciute, che vale la pena di scoprire, come l'Ambrosia™, dolce e con note di miele, l'envy™, con aromi tropicali o la Cosmic Crisp®, con note fruttate, esotiche e rinfrescanti. Per imparare a conoscerle tutte c'è La Saporeria, il portale online creato dai produttori della Val Venosta, che illustra in modo minuzioso il variegato mondo delle mele, descrivendone tutte le sfumature sensoriali. Perché in Val Venosta le mele si degustano come un buon vino! Sul sito c'è anche il divertente "TrovaMela", una guida con cui si può scoprire la mela giusta per ciascuno, semplicemente rispondendo ad alcune domande sui propri gusti personali. Infine, La Saporeria offre la possibilità di ordinare le mele fresche direttamente dal "paradiso delle mele" della Val Venosta: in pochi giorni arriveranno a casa in un'elegante confezione di cartone, che può diventare anche un'originale e deliziosa idea regalo. ● **WWW.LASAPORERIA.IT**

Inquadra il QR Code e scopri le mele della Val Venosta.

SOUP OPERA

BRODO ALLE SPEZIE, CODE DI GAMBERO E MANDARINO

La minestra ispirata allo shabu shabu giapponese, la cassola sì, ma in versione 4.0. Una giovanissima cuoca ripensa i primi in brodo con occhio contemporaneo. E un tocco che non ti aspetti

RICETTE **GIULIA ROTA**, TESTI **SARA TIENI**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **CAMILLA GIACINTI**

CASSOLA 4.0
E CHIPS DI POLENTA

Piatti piano e fondo della minestra nel sacco **La DoubleJ**, brocca **Amodino Milano**, piattino **Ilaria.i**. Nelle pagine precedenti, piatto piano e piatto da insalata per il brodo alle spezie con gamberi **La DoubleJ**, ciotola dei mandarini e bicchiere **Tognana**; per la cassola 4.0 piatti bianchi **Ikea**, piatto piano colorato **La DoubleJ**, piattino per le chips di polenta, **Ilaria.i**.

MINESTRA NEL SACCO

POKE DI ORZO E FARRO
CON POLPO
E UOVO MORBIDO

VELLUTATA
DI BARBABIETOLA
CON PESTO
DI NOCI E ZOLA

Ciotola e bicchiere **Tognana,** tovaglia **Ikea**.

BRODO ALLE SPEZIE, CODE DI GAMBERO E MANDARINO

«Per questa piatto mi sono ispirata allo shabu shabu, una ricetta conviviale giapponese di origine cinese, che prevede una grande ciotola di acqua o brodo bollente al centro del tavolo, in cui i commensali immergono carne e verdure tagliate molto sottili».

Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g **pane casareccio**
40 g **zenzero fresco**
5 g **curcuma**
5 g **zafferano in polvere**
4 g **curry**
24 **gamberi rossi**
12 **mandarini**
10 **chiodi di garofano**
6 **bacche chiuse di cardamomo leggermente schiacciate**
4 **stecche di cannella**
burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

GIULIA ROTA

In forze nella brigata del ristorante il Sole di Ranco, sul lago Maggiore, Giulia, 22 anni, è la perfetta rappresentante della «generazione Z» in cucina: attenta a minimizzare sprechi e curiosa nel provare tecniche e ingredienti nuovi, ama rivoluzionare la tradizione. «Dopo l'Istituto Politecnico Grumello di Bergamo ho fatto vari stage fino ad approdare nel ristorante di Davide Brovelli, dove seguo la pasticceria». Adora «i formaggi, la pasta e le fave Tonka».

Pulite i gamberi: separate le code dalle teste; sgusciate le code e privatele del filetto nero, aiutandovi con uno stecchino appuntito.
Conditele con la scorza grattugiata di ½ mandarino, olio e poco sale e ponetele a insaporire in frigo.
Private intanto il pane della crosta e ricavatene dei cubetti di 2 cm.
Portate a ebollizione 1,5 litri di acqua quindi immergetevi tutte le spezie.
Unite il succo di 6 mandarini e fate ridurre a fuoco vivace per 15 minuti, quindi filtrate.
Aggiustate di sale.
Sbucciate al vivo gli spicchi dei mandarini rimanenti, tenendo da parte qualche scorza privata della parte bianca.
Tostate i cubetti di pane con poco olio e burro in padella finché non saranno dorati.
Distribuite 6 gamberi in ogni piatto e completate con altrettanti cubetti di pane e qualche scorza di mandarino.
Servite e, all'ultimo, versate in ciascun piatto un mestolo di brodo di spezie.

NIENTE SPRECHI
Usate le teste e i gusci dei gamberi per preparare un ottimo fumetto: tostateli in padella, quindi sfumate con vino bianco e unite concentrato di pomodoro, un trito grossolano di sedano, carote e cipolla e fate sobbollire per 30 minuti. Ottimo per risotti e paste risottate.

CASSOLA 4.0 E CHIPS DI POLENTA

«È un omaggio alla cassola che serviva mia nonna, accompagnata sempre con polenta: la sua era da "meditazione". La mia è una versione alleggerita, divertente».

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 20 minuti di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 litro **brodo di carne**
600 g **1 verza**
300 g **farina di polenta precotta**
200 g **salsiccia**
1 **spicchio di aglio**
finocchietto
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale

Preparate la polenta aggiungendo 1 litro di acqua. Una volta cotta, stendetela in una placca foderata di carta da forno, tenendo uno spessore di 2 cm circa; fate raffreddare per una ventina di minuti.
Ribaltate la polenta sul piano di lavoro, rimuovete la carta, quindi ricavate dei bastoncini lunghi 10 cm.
Private la salsiccia del budello e formate delle polpettine da circa 5 g ciascuna; soffriggetele in padella con poco olio di arachide e 1 spicchio di aglio con la buccia per 10 minuti, finché non diventano dorate.
Eliminate le foglie più esterne della verza. Sbollentate le rimanenti, poche alla volta, in acqua bollente per 30 secondi. Passatele in acqua e ghiaccio, quindi arrotolatele dalla parte corta e tagliatele ricavando delle tagliatelle.
Friggete i bastoncini di polenta in poco olio extravergine dorandoli 3-4 minuti per lato.
Adagiate le tagliatelle di verza nel piatto o nella zuppiera e versate il brodo bollente. Completate con le polpette di salsiccia, finocchietto e servite con le chips di polenta. →

MINESTRA NEL SACCO

«Da piccola avevo una passione per il ripieno dei volatili; così l'ho separato dalla carne (che non mangiavo mai) e reso protagonista di un piatto tradizionale rinfrescato dagli agrumi».

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- 1,5 litri brodo vegetale
- 250 pangrattato
- 200 Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
- 50 g latte
- 40 g burro fuso
- 8 uova
- 1 limone non trattato
- 1 arancia non trattata
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

Amalgamate in una ciotola il pangrattato, il parmigiano, le uova, il burro fuso e il latte finché non otterrete un composto omogeneo e sodo.
Aggiustate di sale e pepe.
Stendete la pellicola alimentare in doppio strato e ponetevi sopra 350 g di composto. Modellatelo a «salsiccia» e chiudetelo a caramella facendo due nodi alle estremità. Preparate così altri due rotoli. Cuoceteli in acqua bollente a fuoco medio per 20 minuti almeno.
Portate intanto a ebollizione il brodo vegetale con la scorza grattugiata di ½ limone e di ½ arancia e il succo di entrambi gli agrumi.
Scolate i rotoli e asciugateli bene con carta da cucina, quindi eliminate l'involucro; il composto deve apparire elastico e lucido.
Affettate i rotoli finché sono tiepidi ricavando delle rondelle; ritagliatele con un coppapasta se volete dargli una forma floreale, come abbiamo fatto noi.
Servitele nel brodo di agrumi.

POKE DI ORZO E FARRO CON POLPO E UOVO MORBIDO

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g 1 polpo
- 200 g cavolfiore bianco
- 200 g cavolfiore viola
- 200 g broccolo romanesco verde
- 200 g cavolfiore giallo
- 150 g orzo – 150 g farro
- 4 uova
- 1 carota – 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 limone – sale
- olio extravergine di oliva

Tritate sedano, carota e cipolla e soffriggeteli in casseruola in poco olio.
Sciacquate bene i cereali sotto l'acqua corrente, scolateli e uniteli al soffritto. Aggiungete 1 litro di acqua e cuocete per 40 minuti o, in pentola a pressione, per 15 minuti dal fischio.
Immergete e poi sollevate velocemente i tentacoli del polpo in acqua bollente salata; ripetete per tre o quattro volte finché non si arricceranno, quindi lessatelo per 20-30 minuti, spegnete e fatelo raffreddare nel suo brodo di cottura.
Sbollentate cavolfiori e broccolo in acqua salata; passate poi quello viola in acqua acidulata con il succo di ½ limone: il colore diventerà più vivido.
Tagliate il polpo a tocchetti e conditelo con olio e poco limone.
Lessate le uova per 4-5 minuti, passatele in acqua fredda per fermare la cottura, sgusciatele e tenete da parte.
Regolate di sale la minestra di cereali, quindi versatela in una ciotola fonda.
Completate con i cavolfiori, il polpo e l'uovo morbido, tagliato in due.

VELLUTATA DI BARBABIETOLA CON PESTO DI NOCI E ZOLA

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

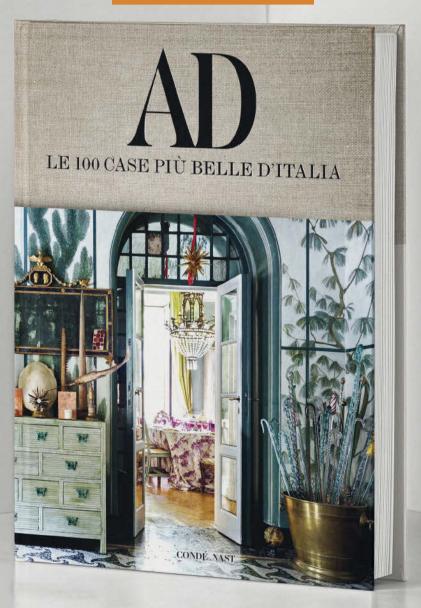
- 400 g barbabietola lessata
- 250 g patate pelate
- 200 g gorgonzola
- 165 g gherigli di noce
- 100 g latte
- 20 g Grana Padano Dop grattugiato
- 1 cipolla rossa
- maggiorana fresca
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

Tritate la cipolla e fatela appassire in un velo di olio.
Unite le patate tagliate a cubetti e 1 litro di acqua bollente; cuocete per 20 minuti o finché le patate non si disferanno. Aggiungete la barbabietola tagliata a cubetti, frullate con un mixer a immersione e insaporite con sale e pepe.
Preparate un pesto alle noci frullando 115 g di gherigli con il grana e il latte fino a ottenere una crema vellutata.
Completate con il pesto di noci e il gorgonzola a cubetti.
Decorate con le noci rimaste e la maggiorana e servite.

Per preparare la minestra nel sacco il segreto è sigillare perfettamente il composto nella pellicola: avvolgetelo ben stretto in due strati di pellicola e chiudetela bene, facendo due nodi alle estremità. Questo impedirà il contatto con l'acqua bollente, evitando che il composto si disfi. Molto indicata anche la cottura a vapore.

LE STELLE E LE STALLE

In Val di Sole, in Trentino, da Peio a Malé, per un tuffo nell'acqua sorgiva ed eccellenti assaggi della tradizione. Tra menù d'autore, sapori di bosco e rarità di alpeggio

DI **SARA TIENI**

Ha un che di scintillante e il sapore delle cose nascoste la piccola Val di Peio, celata dalle vette dell'Ortles-Cevedale, nel Parco Nazionale dello Stelvio. A mantenere il mistero di questa perla fuori delle rotte inflazionate, sono alcune delle cime più alte del Trentino: Cevedale (3764 m), Palon de la Mare (3703 m), Vioz (3644 m) e Punta San Matteo (3684 m). Il sottofondo è il suono dell'acqua sorgiva, e quella di Peio è un fil rouge che lega tutto. C'è la celebre oligominerale imbottigliata alla fonte, a 1393 metri, base anche per un'ottima birra artigianale locale. Da provare, con un piatto di canederli alle ortiche – specialità della zona –, l'Alpina, una blanche con sentori di bergamotto (*birrapejo.it*). E c'è l'acqua termale, dove rilassarsi dopo una sciata nel piccolo e soleggiato comprensorio di Peio Fonti. Poi ci sono i ristoranti: scendendo in Val di Sole, immancabile una tappa all'**Antica Osteria Ossana**, nell'omonimo borgo, che fa parte dei Borghi più belli d'Italia e che nel periodo natalizio si trasforma nel paese «dei mille presepi» (che in realtà sono più di 1500). Entrata nella Guida Michelin, l'osteria propone una cucina di tradizione rivisitata. Ad accogliervi le carni di piccoli allevatori della zona, il pane fatto in casa e la creatività del giovane chef Luca Dell'Eva, figlio d'arte. Atmosfere antiche al **Maso Burba**, a Commezzadura, anch'esso nella Guida Michelin: qui i fratelli Gianpaolo e Roberto Burba portano la loro esperienza internazionale dentro i prodotti del territorio, incantando il palato nella bella stube, il soggiorno rivestito in legno, tipico delle zone alpine. Stupiscono per la loro raffinatezza i piatti di **Alla Vecchia Canonica**, a Malé. Il cuoco, Simone Iob, punta sui sapori del bosco, come i ravioli di cervo, e su pizze gastronomiche (deliziosa la Val di Sole, con casolèt, formaggio locale Presidio Slow Food, e mele fresche). A proposito di rarità casearie, tornando a Peio passate dalla Latteria turnaria per i formaggi dell'ultimo **caseificio turnario** del Trentino, a cui conferiscono il latte tre soci. Tra questi il ventiduenne Daniele Caserotti, che nel 2019 durante Cheese, il più importante evento internazionale sui formaggi a latte crudo, ha ricevuto il Premio Resistenza Casearia. Un incoraggiamento a continuare a produrre nel rispetto della natura e della storia. ■

Il torrente Noce in Val di Peio, celebre per le sue acque minerali e termali, e, sullo sfondo, il borgo di Ossana. In alto, da sinistra, Simone Iob, cuoco di Alla Vecchia Canonica di Malé; tagliata di cervo del Maso Burba e il giovane cuoco Luca Dell'Eva, del ristorante Antica Osteria Ossana, da poco nella Guida Michelin. Nella pagina accanto, tortino di noci, crema dolce di ricotta e confettura di mela cotogna di Alla Vecchia Canonica.

FOTO **FOTOTECA TRENTINO SVILUPPO S.P.A, A. MOLING, C. BARONI, ARCH. ANTICA OSTERIA OSSANA**

VOGUE
COLLECTION

LA SCUOLA

LE TECNICHE

QUANTE BELLE PASTELLE

Quella classica è fatta solo di acqua e farina. Ma basta aggiungere un po' di lievito, zucchero, albume o birra per dare al fritto tante consistenze e aromi diversi

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Corposa, con lievito di birra e zucchero

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 20 MINUTI PIÙ 2 ORE DI RIPOSO
PER 4-6 PERSONE

PER LA PASTELLA
200 g farina
10 g zucchero semolato
10 g lievito di birra fresco

PER IL FRITTO
10 trancetti di filetto di baccalà dissalato puliti ma con la pelle
olio di arachide
sale

Per la pastella Sciogliete il lievito di birra, sbriciolato, in 250 g di acqua tiepida. Raccogliete in una ciotola lo zucchero e la farina, mescolateli, fate una cavità al centro e versatevi l'acqua con il lievito; amalgamate fino a incorporare bene tutti gli ingredienti, con l'aiuto di una frusta, quindi coprite con un canovaccio e lasciate riposare per circa 2 ore. Questa pastella, consistente e saporita, è adatta per il pesce e per preparare frittelle di formaggio.

Per il fritto Immergete i trancetti di baccalà nella pastella, che si sarà un po' gonfiata, e friggeteli tuffandone pochi alla volta nell'olio a 170 °C. Lasciateli cuocere e dorare per circa 5 minuti, quindi scolate su carta da cucina. Salate leggermente prima di servire.

Ultracroccante e senza glutine, con grano saraceno e riso

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 50 MINUTI
PER 4 PERSONE

PER LA PASTELLA
150 g farina di riso
50 g farina di grano saraceno

PER IL FRITTO
300 g zucchine – 150 g carote
16 gamberi – ½ peperone
latte – olio di arachide – sale

Per la pastella Mescolate tra loro la farina di riso e la farina di grano saraceno, in una ciotola. Fate una cavità al centro e versatevi 300 g di acqua freddissima. Amalgamate con una frusta, fino a ottenere una pastella omogenea. Questa pastella è particolarmente croccante e, soprattutto, si mantiene croccante a lungo. Il sapore leggermente amaro dato dalla percentuale di grano saraceno contrasta piacevolmente con la dolcezza delle verdure e dei gamberi.

Per il fritto Tagliate le verdure a bastoncini, avendo cura, per le zucchine, di utilizzare solo la parte verde. Mettetele a bagno in un recipiente con un po' di latte. Sgusciate intanto i gamberi e liberateli dal filamento scuro. Scolate le verdure dal latte, immergetele nella pastella e friggetele, poche per volta, nell'olio a 175 °C, per 1-2 minuti. Esaurite le verdure, immergete i gamberi nella pastella e friggete anch'essi. Scolate su carta da cucina. Salate e servite subito.

Ariosa, con albume montato

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 1 ORA
PER 6 PERSONE

PER LA PASTELLA
220 g acqua gassata
200 g farina
70 g albume

PER IL FRITTO
500 g 2 mozzarelle sgocciolate
12 fette di pancarré
12 filetti di acciuga sott'olio
olio di arachide – sale

Per la pastella Versate la farina in una ciotola e amalgamatela con 220 g di acqua gassata freddissima, con l'aiuto di una frusta. Montate a neve l'albume, quindi incorporatelo alla pastella. Otterrete un composto molto arioso, che serve a dare più corpo alla parte fritta: una pastella adatta per le mozzarelle in carrozza e per le sue varianti, anche dolci.
Per il fritto Tagliate a fette le mozzarelle e posatele su carta da cucina, in modo da asciugare il loro liquido. Tagliate le fette di pancarré in dischi grandi quanto le fette di mozzarella, quindi accoppiateli farcendoli al centro con una fetta di mozzarella e un filetto di acciuga. Immergete le mozzarelle in carrozza nella pastella e friggetele nell'olio a 175 °C per circa 2-3 minuti. Scolatele su carta da cucina. Salatele e servitele subito.

Classica leggera, con farina e bicarbonato

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 40 MINUTI
PER 4 PERSONE

PER LA PASTELLA
300 g acqua gassata
200 g farina
bicarbonato

PER IL FRITTO
4 carciofi
20 grandi foglie di salvia
olio di arachide
sale

Per la pastella Raccogliete la farina in una ciotola e mescolatela con un pizzico di bicarbonato. Create una cavità al centro, versatevi 300 g di acqua gassata freddissima e amalgamatela con la farina, mescolando con una frusta. Questa pastella, abbastanza neutra, è adatta per verdure o ingredienti saporiti, a cui aggiunge un po' di croccantezza in superficie. Ottima anche con cipolle, broccoli e cavolfiori, melanzane.

Per il fritto Pulite i carciofi e tagliateli in 8 spicchi ciascuno. Sciacquate le foglie di salvia. Immergete i carciofi nella pastella e friggeteli in olio caldo a 175 °C per circa 4 minuti: i carciofi devono cuocere all'interno. Portate l'olio a 180 °C, immergete le foglie di salvia nella pastella e friggetele per pochi secondi. Scolate su carta da cucina, salate e servite subito.

Aromatica, con birra

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 30 MINUTI
PIÙ 2 ORE DI MARINATURA
PER 6 PERSONE

PER LA PASTELLA
300 g birra – 250 g farina
PER IL FRITTO
800 g carne bianca (coniglio, pollo) a bocconcini
erbe aromatiche – limone
semi di finocchio
olio di arachide – sale – pepe

Per la pastella Raccogliete la farina in una ciotola, fate una cavità al centro, versatevi la birra fredda e amalgamatela con l'aiuto di una frusta. Questa pastella, che si può preparare anche con farina integrale o di farro, risulta particolarmente aromatica grazie alla birra; è perciò adatta a tutte le carni bianche insaporite con marinate e a verdure dal gusto deciso, come i cavolfiori.
Per il fritto Condite la carne in un recipiente con un pizzico di sale e pepe, scorze di limone, semi di finocchio e erbe aromatiche a piacere. Copritela con la pellicola e ponetela a marinare in frigorifero per circa 2 ore. Togliete poi gli ingredienti della marinata e immergete i bocconi di carne nella pastella; friggeteli nell'olio a 170 °C per circa 5 minuti, in modo che la carne cuocia fino al cuore. Immergete pochi pezzi alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio. Scolate su carta da cucina, regolate di sale e servite.

Soffice e dolce, con latte e uova

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 1 ORA
PER 6 PERSONE

PER LA PASTELLA
250 g latte – 200 g farina
1 uovo intero – zucchero – bicarbonato

PER IL FRITTO
3 mele – olio di arachide
zucchero a velo

Per la pastella Mescolate in una ciotola la farina con un pizzico di zucchero. Formate una cavità al centro e versatevi il latte freddo, quindi amalgamate con l'aiuto di una frusta. Incorporate alla pastella l'uovo sbattuto e completate con un pizzico di bicarbonato. La dolcezza data dal latte, oltre che dalla piccola aggiunta di zucchero, rende questa pastella adatta per la frutta e per friggere cubetti di crema.
Per il fritto Sbucciate le mele, detorsolatele con l'apposito attrezzo e tagliatele a fette. Immergetele nella pastella e friggetele nell'olio a 175 °C per 2-3 minuti, rigirandole. Scolatele su carta da cucina e spolverizzatele con lo zucchero a velo.

BUONA «DA PAURA»

L'influencer e body coach Sara Compagni impara con noi a preparare una voluttuosa pasta della tradizione campana. Segreti compresi

Piatti **Maisons du Monde**, cucchiaio **Sambonet**, fondo di carta da parati **Milton & King**, disegnata da Catherine Marion.

RICETTA **SARA FOSCHINI**, TESTI **SARA TIENI**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ALLENARE IL PALATO
Conosciuta sui social come *sara.postura.da.paura* (155mila follower su IG), Sara Compagni è una body coach. «Tradotto? Sono una chinesiologa, laureata in Scienze motorie, specializzata in postura e in terapia manuale. Nel 2018 ho aperto il mio primo centro a Milano, Bodycube, a cui è seguita una pagina web, *posturadapaura.com*, che oggi conta una community di più di diecimila persone. Chi mi segue è incuriosito da uno stile di vita sano, cucina compresa. La cura migliore? Il movimento. Amo mangiare ma non stare troppo ai fornelli. Sono cintura nera di torta di mele!».

LA RICETTA

Pasta, patate e provola

IMPEGNO FACILE
TEMPO 1 ORA
VEGETARIANA
PER 4 PERSONE

750 g patate a pasta gialla
320 g pasta mista napoletana
180 g provola affumicata
150 g carota
30 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
20 g pecorino grattugiato
20 g concentrato di pomodoro
1 cipolla bianca
1 gambo di sedano
pepe nero
rosmarino – sale
olio extravergine di oliva

Mondate carota, cipolla e sedano, tagliateli a tocchi e tritateli fini, a mano o con il mixer (1); fateli appassire in casseruola in un velo di olio per 7-8 minuti (2). Pelate le patate e tagliatele a cubetti (2 cm). Unitele al soffritto (3) e rosolatele per 4-5 minuti, quindi aggiungete il concentrato di pomodoro e 500 g di acqua (4). Fate cuocere, con il coperchio, per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Unite la pasta e riportate a bollore; verso metà cottura bagnate con altri 100 g di acqua e mescolate. Grattugiate finemente la provola. Spegnete, aggiungete un rametto di rosmarino, quindi mantecate con il parmigiano, il pecorino e la provola affumicata. Fate riposare, coperto, per 2-3 minuti, poi servite completando con pepe macinato e un filo di olio crudo.

I TRUCCHI

Non sbucciate la provola! (5) ma grattugiatela finemente (6): si fonderà dolcemente con la pasta e l'amido delle patate. Per rendere il piatto più gustoso buttate, insieme alla pasta, una crosta di parmigiano. In stagione, sostituite il concentrato di pomodoro con i pomodorini freschi.

UN BACCALÀ MANTECATO E MOLTO SCOPPIETTANTE

Abbiamo preparato questa tipica ricetta veneta sfruttando il sistema di cottura integrato della planetaria. L'abbinamento ai pop-corn? Un'idea indovinata

RICETTA **CRESCENZO MORLANDO**, TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Mettete i tocchi di baccalà nella ciotola del Kenwood Cooking Chef XL.

Intanto fate scoppiare l'amaranto in una casseruola rovente, come i chicchi di mais per il pop-corn.

Sgocciolate i tocchi di baccalà, filtrate l'olio ed eliminate l'aglio e i rametti di timo.

Montate il baccalà con la frusta a filo mentre continuate ad aggiungere l'olio filtrato.

Aggiungete un tocco di freschezza con tenere foglie di puntarelle.

Baccalà mantecato con pop-corn

IMPEGNO FACILE

TEMPO 1 ORA E 10 MINUTI

PER 6-8 PERSONE

500 g olio di arachide
400 g baccalà dissalato e ammollato
80 g semi misti (lino, girasole, sesamo bianco, zucca)
50 g pop-corn
50 g amaranto
1 cespo di puntarelle
aglio – timo

Private il baccalà della pelle, verificate che non ci siano lische, nel caso eliminatele con una pinzetta; dividetelo in tocchi e cuocetelo nella planetaria del Kenwood Cooking Chef XL, immerso nell'olio a 65 °C, per 20 minuti con 2-3 rametti di timo e 1 spicchio di aglio. Scolate i tocchi di baccalà, filtrate l'olio e conservatelo. Eliminate timo e aglio. Lasciate raffreddare sia il baccalà, sia l'olio filtrato. Rimettete il baccalà nella ciotola della planetaria, iniziate a montare usando la frusta a filo e versando l'olio un poco alla volta. Proseguite fino a quando non avrete ottenuto una spuma soffice, ma corposa. Tostate i semi di girasole, zucca, sesamo e lino in una casseruola senza grassi fino a doratura. Fate scoppiare i semi di amaranto, come i chicchi di mais, in una piccola casseruola rovente. Mondate le puntarelle dividendole nel senso della lunghezza e immergetele in una ciotola di acqua e ghiaccio per 5-10 minuti. Servite il baccalà mantecato ben freddo con i semi tostati, i pop-corn e le puntarelle.

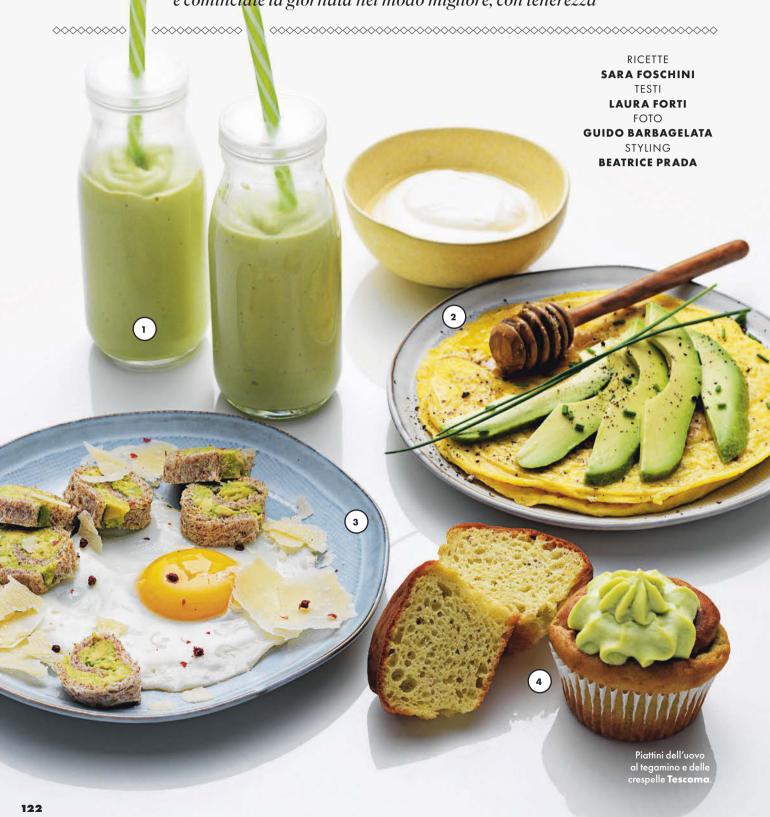
PLANETARIA KENWOOD COOKING CHEF XL

È un «sistema completo» per passare dalla pesatura degli ingredienti alla tavola. Con la tecnologia di cottura a induzione brevettata si può cuocere, soffriggere, bollire, da 20 a 180 °C, con un incremento di grado in grado. La bilancia integrata EasyWeigh™ permette di pesare gli ingredienti all'interno della ciotola o con gli accessori opzionali. Con il touch screen è possibile controllare tutto in un solo gesto, anche le tante ricette preimpostate. La ciotola ha una capacità di 6,7 litri.

4 INGREDIENTI PER 4 COLAZIONI

Parola d'ordine: cremosità. Tenete pronti avocado e yogurt, uova e miele e cominciate la giornata nel modo migliore, con tenerezza

RICETTE **SARA FOSCHINI**
TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**
STYLING **BEATRICE PRADA**

Piattini dell'uovo al tegamino e delle crespelle **Tescoma**.

FRULLATO DI AVOCADO AL MIELE

Impegno Facile
Tempo 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **300 g latte**
- **190 g polpa di avocado italiano**
- **1 cucchiaino di miele**

Frullate l'avocado con il latte e il miele, con un frullatore potente, fino a ottenere un composto liscio e vellutato.
Servitelo in bicchieroni o bottigliette a piacere.
DA SAPERE Se preferite una consistenza un po' più densa, frullate l'avocado con lo yogurt naturale intero, ottenendo una sorta di mangia e bevi.

FRITTATINA CON AVOCADO

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **50 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **8 uova**
- **2 avocado italiani**
- **olio extravergine di oliva**
- **erbe aromatiche**
- **miele**
- **sale – pepe**

Sbattete le uova con una frusta, insieme con il parmigiano, sale e pepe.
Scaldate un filo di olio in una padellina di 20 cm di diametro e cuocetevi le uova, un mestolo alla volta: dovrete ottenere 4 frittatine. Cuocetele per 3 minuti da una parte e per altri 2 minuti dall'altra.
Sbucciate gli avocado, eliminate il nocciolo e tagliateli a fettine.
Servite mezzo avocado a testa insieme con la frittatina e completate con una macinata di pepe, erbe tritate e un filo di miele.

ROTOLI ALL'AVOCADO E UOVA AL TEGAMINO

Impegno Medio
Tempo 30 minuti
più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **4 uova**
- **4 fette di pane integrale in cassetta**
- **2 avocado italiani**
- **Grana Padano Dop**
- **succo di lime**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**
- **pepe rosa**

Tagliate a metà gli avocado, togliete il nocciolo e ricavate la polpa con un cucchiaino. Schiacciatela insieme con 2 cucchiaini di succo di lime, 2 cucchiai di olio, sale e pepe. Lavoratela con una forchetta fino a ottenere un composto cremoso.
Togliete la crosta alle fette di pane integrale, posatele su un piano coperto con la pellicola e spianatele con il matterello, assottigliandole.
Spalmate sulle fette di pane la crema di avocado, quindi arrotolatele, aiutandovi con la pellicola. Chiudete quest'ultima alle estremità, a caramella, e riponete i quattro rotoli ottenuti in frigorifero, per circa 2 ore.
Cuocete le uova in una padellina con un filo di olio e un pizzico di sale.
Liberate i rotoli di pane dalla pellicola, tagliateli in rocchetti e serviteli insieme con le uova, completando con scaglie di grana e qualche bacca di pepe rosa.

MUFFIN YOGURT E AVOCADO

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

PER I MUFFIN

- **260 g farina**
- **250 g yogurt naturale intero**
- **120 g zucchero**
- **100 g olio di semi**
- **3 uova**
- **2 avocado italiani**
- **lievito in polvere per dolci**
- **sale**

PER LA CREMA

- **1 avocado**
- **yogurt greco**
- **zucchero**

PER I MUFFIN
Sbattete le uova con un pizzico di sale usando una frusta e, quando cominciano a diventare chiare, aggiungetevi lo zucchero e continuate a montarle.
Frullate a parte, con il mixer a immersione, lo yogurt con la polpa degli avocado e incorporate il composto ottenuto alle uova.
Aggiungete anche l'olio, la farina e una bustina di lievito.
Versate il composto in uno stampo multiplo da 12 muffin.
Infornate a 180 °C per 20-25 minuti.
PER LA CREMA
Frullate la polpa di un altro avocado con 3 cucchiai di yogurt greco e 1 cucchiaio di zucchero: otterrete una crema piuttosto consistente. Trasferitela in una tasca da pasticciere con una bocchetta dentellata e riponetela in frigorifero, in modo da farla rassodare ulteriormente.
Sfornate i muffin, lasciateli raffreddare, quindi guarniteli con la crema di avocado.

IL MEGLIO AL MERCATO

Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà. Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: guadagnerete in bontà e in convenienza

NEL MAR MEDITERRANEO

TUTTO L'ANNO

CEFALO
NASELLO
OCCHIATA
PAGELLO
PESCATRICE
ROMBO
SCIABOLA
SCORFANO
SGOMBRO
MORMORA
ZERRO
SUGARELLO
SAN PIETRO

IN INVERNO

IL PAESE DELLE RARITÀ

SARDE ESSICCATE DEL LAGO D'ISEO
Dopo la pesca, gli agoni vengono eviscerati, lavati e posti a essiccare all'aria. Poi, pressati in contenitori di legno o acciaio, si conservano in olio di oliva, anche per due anni. Squisiti cotti alla brace, conditi con olio, aglio e prezzemolo e serviti con la polenta.

CARCIOFO DI NISCEMI
Coltivato da pochissimi in Sicilia, ha un sapore delicato, aromatico e persistente. Il capolino, dal colore verde scuro con sfumature violacee, possiede un cuore compatto e scarso di «barba». Tradizione voleva che fosse la colazione dei locali: arrostito sotto la carbonella, condito con olio, sale e pepe.

PANE DI CANOLO
Tipico delle pendici dell'Aspromonte, si prepara con farina di segale (jermano in calabrese), prodotta facendo essiccare il cereale al sole su panni in fibra di ginestra, e poi macinandolo in mulini. La pagnotta, tonda e non troppo alta, ha una crosta bruna friabile e un rustico sapore amarognolo.

TESTI **SARA BARILLA**, FOTO **AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI, F. SOTTILE/ARCH. SLOW FOOD**

DISPENSA

1. Sapevate che il **Grana Padano Dop** è naturalmente privo di lattosio? Durante la cagliata, infatti, la maggior parte di questo zucchero complesso è «scartato» con il siero. Il rimanente viene naturalmente eliminato durante il riposo e la stagionatura.

2. Riso Scotti propone il suo Carnaroli, chiamato il re dei risi per i suoi chicchi grandi e consistenti. Tengono bene la cottura e forniscono energia senza allergeni, grazie ai loro carboidrati facilmente assimilabili.

3. La cannella si ricava dalla corteccia di una pianta originaria dell'Asia tropicale. Si trova in stecche oppure macinata come nelle confezioni di **Cannamela**. Dal tipico aroma caldo, si utilizza in molti dolci ma anche in alcune preparazioni salate.

4. Sono disponibili in diversi formati le basi precotte di **Pinsami**, anche con farina integrale. Si conservano in frigo, freezer o a temperatura ambiente e si cuociono per 5 minuti in forno; dopodiché sono pronte per essere farcite a piacere, come abbiamo fatto noi nel nostro ricettario.

5. Tra le tante tipologie di olio prodotte in Italia, l'**Olio Toscano Igp**, garantito dal Consorzio di tutela, ha un carattere ben definito, riconoscibile dalle note di fruttato, oltre che dal sapore amarognolo e piccante, in un insieme deciso e armonioso.

6. Dall'azienda **Ponti**, dedicata alla produzione di aceto dal 1787, l'aceto di mele, ottenuto da frutti 100% italiani e tracciati: il QR code all'interno di una mela sull'etichetta racconta la varietà e la provenienza delle mele utilizzate.

7. La crema spalmabile al pistacchio di **Damiano** è realizzata con il 40% di pistacchi biologici e una base di crema bianca al latte. Gli ingredienti usati per la Linea Golosa (l'altro gusto è alla nocciola) sono selezionati con criteri di qualità e attenzione alla sostenibilità.

8. È un grande classico il blocco di cioccolato fondente Emilia da 200 grammi di **Zàini**. Da 110 anni è il più utilizzato in cucina, per preparare i dolci al cioccolato. Il blocchetto si presta a essere fuso, grattugiato o tagliato a scaglie.

9. La farina 00 «Ideale per Pasta Fresca» di **Molino Pasini** consente di mantenere più a lungo la colorazione giallo oro delle paste fatte in casa. Inoltre dà la giusta corposità per la tenuta in cottura, e la ruvidità che serve a trattenere bene il condimento.

10. Il più grande punto di forza dello zucchero extrafino Zefiro di **Eridania** è la solubilità: i cristalli finissimi si sciolgono velocemente e in modo uniforme in creme e impasti, senza formare grumi.

A CURA DI **LAURA FORTI**

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Amazon Prime Video
primevideo.com

Amodino Milano
amodinomilano.com

Bitossi Home
bitossihome.it

Cannamela
cannamela.it

Cavit
cavit.it

Ciù Ciù Azienda Vitivinicola
ciuciutenimenti.it

Consorzio italiano tutela Mortadella Bologna
mortadella bologna.com

Consorzio per la Tutela dell'Olio Toscano IGP
oliotoscanoigp.it

Consorzio Tutela Grana Padano DOP
granapadano.it

Damiano Organic
damianorganic.it

Emporio Mikica
emporiomikica.com

Eridania
eridania.it

Florio
duca.it

Frescobaldi
frescobaldi.com

HM Home
2.hm.com

Ikea
ikea.com

Ilaria.i
ilariai.com

J&V Store-Jannelli&Volpi
jannellievolpi.it

Kenwood
kenwoodworld.com

La DoubleJ
ladoublej.com

La Saporeria
lasaporeria.it

Maiide Milano
instagram.com/maiidemilano

Maisons du Monde
maisonsdumonde.com

Marcato
marcato.it

Marie Ceramiche
marieceramiche.com

Masi
masi.it

Mezzacorona
mezzacorona.it

Milton & King
miltonandking.com

Molino Pasini
molinopasini.com

Pascucci 1826
pascucci1826.com

Pink Lady
mela-pinklady.com

Pinsami
pinsami.it

Planted
it.shop.eatplanted.com

Ponti
ponti.com

Riso Scotti
risoscotti.it

Sambonet
sambonet.com

Santa Margherita
santamargherita.com

T'a Milano
tamilano.com

Taste Pitti Immagine
taste.pitti immagine.com

Tescoma
tescomaonline.com

Thun
thun.com

Tognana
tognana.com

Twins and Shout
instagram.com/twins_andshout

World Tourism Organization Unwto
7-unwto-gastronomy-tourism-forum.jp

Val Venosta
vip.coop/it

Valrhona
valrhona.com

VBC Casa
vbccasa.com

VS Ceramics
instagram.com/vs_ceramics

Westwing
westwing.it

Zaini
zainimilano.com

Zenato Azienda Vitivinicola
zenato.it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	10	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chairman of the Board **Jonathan Newhouse**
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue & APAC **Pamela Drucker Mann**
Chief Content Officer **Anna Wintour**
President, Condé Nast Entertainment **Agnes Chu**
Chief Financial Officer **Jackie Marks**
Chief Marketing Officer **Deirdre Findlay**
Chief People Officer **Stan Duncan**
Chief Communications Officer **Danielle Carrig**
Chief of Staff **Elizabeth Minshaw**
Chief Product & Technology Officer **Sanjay Bhakta**
Chief Content Operations Officer **Christiane Mack**

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections
Germany: AD, Glamour, GQ, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico and Latin America, Condé Nast College Américas, Glamour Mexico and Latin America, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias
Taiwan: GQ, Vogue
United Kingdom:
London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business; Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthyish, HIVE, La Cucina Italiana, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Lab, GQ Style, Vogue, Vogue+, Vogue Café Beijing, Vogue Café Shanghai, Vogue Film, Vogue Business in China
Czech Republic and Slovakia: Vogue
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue, Vogue Man
Hungary: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue, Wired
Malaysia: Vogue Lounge Kuala Lumpur
Middle East: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Philippines: Vogue
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Scandinavia: Vogue
Serbia: La Cucina Italiana
Singapore: Vogue
South Africa: Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Vogue, Vogue Living
Turkey: GQ, Vogue, Vogue Restaurant Istanbul
Ukraine: Vogue, Vogue Man

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 32 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8958 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

I CORSI DI FEBBRAIO

COMPAGNI DI CLASSE

Venite a lezione con un amico o un'amica, con la moglie o il marito, e anche coi bambini, per friggere i dolci di carnevale. A imparare insieme ci si diverte di più

CIOCCOLATO AL CUCCHIAIO
Che cosa si impara
Inaugurato con l'anno nuovo, un goloso corso dedicato ai dolci in coppa, dal tiramisù alla zuppa inglese, tutti a base di cioccolato.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
8, 18 e 21 febbraio.

COPPIE IN CUCINA
Che cosa si impara
In due è più bello: con il partner o l'amico di una vita, si cucinano Crema di piselli e menta con calamaro arrostito e germogli, Cannelloni alla curcuma, con guazzetto di gamberi, Crostata con crema e fragole.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa
90 euro a persona.
Quando si svolge
14 e 18 febbraio.

LABORATORIO FAMIGLIE
Che cosa si impara
Genitori e figli ai fornelli (con bambini tra 5 e 10 anni), per preparare insieme le frittelle di carnevale.
Quanto dura
1 lezione di 2 ore.
Quanto costa
50 euro (1 adulto e 1 bambino. Bambino aggiuntivo 15 euro, adulto aggiuntivo 25 euro).
Quando si svolge
18 febbraio.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

FOTO **ARCH. LCI**